

KLOGERE, SVNDERE, GLADERE

**FOF**  
**FOF**  
**FOF**  
**AA**  
**RHUS**

**AFTENSKOLEN  
FOR ALLE**

**FORÅR 2022**

**FOREDRAG  
& KURSER**

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

# FOF AARHUS

**Redaktion:**

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

**Fotograf:**

Jørgen Diswal

**Udgiver:**

FOF Aarhus

**Oplag:**

147.000

**Kontakt til FOF Aarhus:**

8612 2955 eller mail@fof-aarhus.dk

Telefontid kl. 10.00-14.00

**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

## Tid og tendenser

Dette program er til tiden. Til alle. Og det afspejler tendenser i tiden.

Tid er mange ting. Og tiden er efter sigende kostbar, ligesom tid er penge. Tiden kan snegle sig af sted eller fare af sted. Vi kan glemme tiden. Vi kan ikke skrue tiden tilbage. Og tiden rinder ud, som det så klart fremstilles i sandets bevægelse i timeglasset.

Måske kan vi endda nikke genkendende til disse beskrivelser af tiden. Om ikke andet ved vi, at tid måles i år, måneder, uger, dage, timer, minutter og sekunder. Hver ting til sin tid.

Selv om fremtiden synes fjern, og vi nok er famlende overfor den, så kommer den.

De mange folkeoplysende aktiviteter i FOF Aarhus fletter sig ind i tiden. Og med små tegn på, hvordan fremtiden kommer til at se ud, så det bliver muligt at flytte og forberede både os selv, hinanden og vores samfund.

Derfor er dette kursusprogram relevant læsning for dig, der gerne vil lære og vide mere – på både kort sigt og langt sigt.

Det er læring for livet – for alle.



# Indhold

## 04 Foredrag og kultur

- 04-05 Livsfortællinger, debat, viden og politik
- 06-07 Politik og historie
- 08-09 Samfund og debat, sundhed
- 10 By- og naturvandring, musik og koncerter
- 11 Kunst, kultur- og operarejser
- 12-13 På tur med FOF Aarhus
- 14 FOF Aarhus på Naturhistorisk Museum
- 15 Spænding, FOF i Musikhuset Aarhus
- 16-17 Højskole i miniformat, Kulturhøjskolen
- 18 Kunst, musik og slægtsforskning
- 19 Litteratur, skriveværksteder og bridge
- 20-21 Vinterferieaktiviteter med FOF Aarhus

## 22 Musik, sang og kor

- 22-23 Sang, stemmetræning, kor og højskolesang
- 24-25 Rytmsk sammenspil
- 26-27 Rytmegruppen, klaver og keyboard
- 28-29 Strygere og blæsere, orkestre og kammermusik
- 30-31 Musikteori og produktion, musikteori-akademi

## 32 Sprogundervisning

- 32-33 Latin, græsk, tyrkisk, persisk, arabisk, vietnamesisk kinesisk, japansk, koreansk, portugisisk, norsk og svensk
- 34 Russisk, rumænsk, polsk og tjekkisk
- 34-35 Engelsk og Cambridge English
- 36-37 Tysk og Goethe-Institutets tyskkurser
- 38-39 Fransk og DELF
- 40-41 Italiensk og CELI
- 42 Spansk
- 43 Spot: Udforsk Asien med FOF Aarhus
- 44-45 FVU-dansk, -matematik, -digital og -engelsk
- 45 OBU-ordblindeundervisning

## 46 Madlavning, øl og bagning

- 46-47 Hverdagsmad og verdenskøkkenet
- 48-49 Baging og det grønne køkken
- 49 Øl, naturvin og olivenolie-smagninger

## 50 Kreativ og aktiv fritid

- 50-52 Maleri og blandform, akvarel og tegning
- 53 Keramik og stentøj
- 54-55 Kunsthåndværk og smykker
- 56-57 Artikel: New year – green me
- 58-59 Syning og håndarbejde
- 60-61 Udeliv, hunde- og sejlerskole og blomster
- 62-63 IT-kurser, foto og aktieinvesteringer

## 64 Motion og sundhed

- 64-66 Yoga, mindfulness og meditation
- 67 Pilates og Tai Chi
- 68-69 Styrk din krop, fitness og callanetics
- 70-71 Dans, zumba, salsa, SANS og mavedans
- 71 Anatomi og fysiologi
- 72-73 Hensyntagende bevægelseshold og træning selv
- 74 Førstehjælp for alle

## 68 Før- og efterfødsel

- 74-75 Lyt med: Podcast om graviditet og barsel
- 76-77 Fødselsforberedelse, gravid i form og gravidsvømning
- 78-79 Ammeforberedelse og efterfødselstræning
- 79 Fokus på familien, musik og rytmik og førstehjælp til babyer

## 72 Praktiske informationer

# Viden, kultur og levende debat



## Søren Ulrik Thomsen: Store Kongensgade 23

Denne aften tager Thomsen os med ind i erindringen med udgangspunkt i sin anmelderroste bog

Den prisbelønnede forfatter deler ud af sine minder om ungdom, moderens depression og langvarige ophold på sindssygehospitaler, om klasselærer Bodil og morfar Henning, men også af tanker om frygten for alderdommens rædsler, om efteråret, hvor alting på én gang flammer op og dør ud.

Mandag 7/2 kl. 19.00

Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal

Pris: kr. 125,- Arr.nr. 6842

Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1



## Jesper Stein: Rampen

Få den personlige fortælling om en kernefamilie og dens opløsning, om håb, svigt og druk, men samtidig stor kærlighed

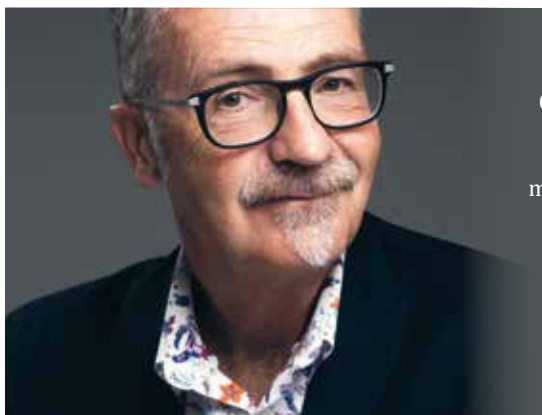
Jesper Stein er aktuell med romanen *Rampen* om forældrenes skilsmisse og om at stå ung og fortumlet i det kølvand af svigt og alkoholmisbrug, som bruddet trækker efter sig. Den kan læses som et forsøg på at forlige sig med fortidens svigt og finde fred med forældrene og med sig selv.

Mandag 28/2 kl. 19.00

Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal

Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6843

Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1



## Adrian Hughes: Mors afskedsbrev – om nedarvede familietraumer

Oplev Hughes i et personligt foredrag, hvor han dykker ned i Hughes-familiens farverige fortid

Moderen efterlod sig et chokerende afskedsbrev, hvor hun kærligt roste Adrian og hans lillebror, men var bitter, hånende og hadsk mod Adrians tre ældre brødre. Lige siden har Adrian kæmpet med at forstå, hvordan hans mor kunne udvikle så forkvaklet et forhold til sin omverden.

Onsdag 23/3 kl. 19.00

Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal

Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6841

Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1



## Poul Madsen: Shitstorms og afsløringer

Kom bag facaden på Ekstra Bladet og den tidligere chefredaktør

Efter 14 år i spidsen for Ekstra Bladet giver Madsen nu sit indblik i de utallige opsigtsvækkende afsløringer og shitstorms, som avisen var igennem i hans tid. Det hele krydres med underholdende anekdoter og skarpe hug. Publikum bliver medskabere af foredraget.

Torsdag 24/3 kl. 19.00

Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal

Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6849

Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1



Foredrag  
- kun online  
tilmelding

# Forår 2022

## Nagieb Khaja: Krigen i Afghanistan

Den prisvindende journalist tager publikum bag om historierne, som ikke bliver fortalt

Få større indsigt i, hvorfor Afghanistan blev invaderet, og hvorfor landet har udviklet sig i en forkert retning. Khaja kommer ind på store fejltagelser begået af både USA og dets allierede, heriblandt Danmark, og giver også et indblik i aktuelle forhold.

Onsdag 30/3 kl. 19.00

Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal

Pris: kr. 195,- Arr.nr. 6845

Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1



## Susse Wold: Bevægelse

Gå ikke glip af en aften med en af vores mest kendte og elskede skuespillerinder

I bogen *Bevægelse* fortæller Susse om, hvad hun har lært af de mennesker, hun har mødt, og de ting hun har oplevet. I titlen ligger både den indre og den fysiske mening af ordet. I løbet af aftenen fortæller Susse om alle de farverige oplevelser, hun har haft i sit livstog.

Torsdag 21/4 kl. 19.00

Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal

Pris: kr. 195,- Arr.nr. 6815

Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1



## Birgithe Kosovic: Det du ikke vil vide

Bogaktuelle Kosovic om at vokse op i et hjem præget af farens vrede

Hvorfra kom hans vrede? Og hvorfor skulle den familie, hun voksede op i, ende med at ødelægges fuldstændigt? Hvad gør rædsel ved mennesker? Og hvordan knytter man sig til nogen, der bliver ved med at være vred? Alt dette og mere sætter Birgithe i perspektiv denne aften. En personlig fortælling, du ikke vil gå glip af!

Mandag 9/5 kl. 19.00

Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal

Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6809

Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1



## Carolyn Kaddu Rasmussen: Hovedet i himlen og fødderne på jorden

Oplev Carolyn Kaddu Rasmussen i et varmt og ærligt møde om sit liv

Som meget ung mor og vildt forelsket i en politiker blev hun alvorligt berørt af den politiske situation i Uganda i starten af 1990'erne. Mandens flugt, broderens død, andet barn på vej – og hun undslap med nød og næppe. Drastiske omvæltninger lærte hende at holde fast i to ting: Hold hovedet i himlen og fødderne på jorden!

Mandag 16/5 kl. 19.00

Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal

Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6844

Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1



# Politik og historie

Foredrag  
- kun online  
tilmelding



## Gry Jexen: Kvinde kend din historie

Få et indblik i nogle af de vigtigste øjeblikke og personer i den danske kvindehistorie

Jexen vil denne aften komme ind på, hvorfor det er så vigtigt, at vi får kvinderne skrevet ind i vores fælles historie. Hvorfor er kvinderne overhovedet skrevet ud? Kom og hør om de kvinder fra historien, som har haft stor betydning, men ikke har fået den plads, de fortjener.

Mandag 28/4 kl. 19.00  
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal  
Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6811  
Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1



## Anne Sofie Kragh: Det første år

Kom med behind the scenes i Statsministeriet

Mette Frederiksen havde kun siddet på posten i otte måneder, da hun skulle træffe den beslutning, som hun vidste, ville blive den mest afgørende i hendes liv. Men hvad skete der egentlig 11. marts 2020? Anne Sofie Kragh blev som den eneste journalist lukket ind i Statsministeriet i de skelsættende måneder. Mød kvinden som fik eksklusiv adgang til Statsministeren.

Torsdag 17/3 kl. 19.00  
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal  
Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6814  
Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1



## Jep Loft:

### Kan vi ikke bygge smukt igen?

Formanden for Arkitekturoprøret sætter fokus på debatten om højhuse, arkitektur og bevaringsværdige bygninger, der raser i Aarhus

Vi skal lære at tænke mere på bymiljøer end arkitektur, mener Loft. Der er behov for, at vi igen bygger rigtige byer med karréer, gader, gårde, torve og kanaler. Desuden må der gøres op med vores måde at bygge forstæder på.

Onsdag 9/3 kl. 19.00  
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3, ved Svømmestadion  
Pris: kr. 125,- Arr.nr. 6824

## Højskole i miniformat

Se tilbud om foredragsrækker med temaer som klassisk dannelse og eksistens

Se side 16-17





## Anne Kirstine Hermann: Imperiets børn

**Et af de mørkeste kapitler i dansk kolonihistorie**

Da FN kom til verden i 1945 oven på Anden Verdenskrig, pålagde det internationale samfund verdens imperier at give deres kolonier selvstændighed. Det betød, at Danmark skulle forlade Grønland. Men det skete bare aldrig, og det gik ud over de grønlandske børn, sproget og kulturen.

Torsdag 31/3 kl. 19.00  
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal  
Pris: kr. 125,- Arr.nr. 6819  
Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1

## Dan H. Andersen: Store Nordiske Krig

**Historikeren udfolder sin nyeste bog på scenen**

Store Nordiske Krig 1700-1721 kostede millioner af menneskeliv og var med til at skabe den moderne verden. Alligevel har vi næsten glemt den i Danmark. Dan H. Andersen tager os helt ind i krigens fascinerende fortællinger. *Store Nordiske Krig* har fået overstrømmende anmeldelser.



Torsdag 27/1 kl. 19.00  
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3, ved Svømmestadion  
Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6818

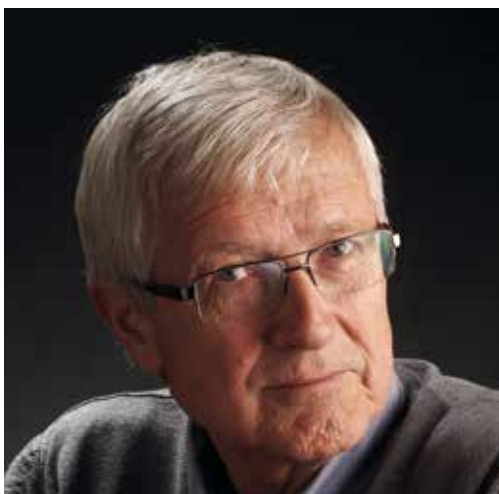


## Clemmensen og Albrektsen: Skibet fra helvede

**En bemærkelsesværdig historie om, hvordan Anden Verdenskrigs rædsler drev i land i et lille øsamfund og satte befrielsesfesten på pause**

5. maj 1945 blev en synkefærdig flodpram bugseret ind til et lille fiskeleje på Møn. Lasten bestod af 345 fanger fra KZ-lejren. Jesper Clemmensen og Thomas Albrektsen fortæller, igennem personlige beretninger, om en lokalbefolkning, der ved et tilfælde blev hvirvlet ind i verdenshistoriske begivenheder.

Torsdag 7/4 kl. 19.00  
Elværket Åbyhøj, Thorsvej 4, 8230 Åbyhøj  
Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6813  
Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Elværket Åbyhøj



## Michael Böss: Liberalismens vildfarelser

**Er liberalismen i krise? Det mener historiker Michael Böss i sin meget omtalte bog**

Liberalisme handlede engang om samfund og dannelse, men i dag handler det om økonomi. Denne aften argumenterer Michael Böss for, at liberalismen har udviklet en række idéer, som har øget individualismen på det folkelige fællesskabs bekostning.

Onsdag 23/2 kl. 19.00  
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3, ved Svømmestadion  
Pris: kr. 125,- Arr.nr. 6812



## Christina Vorre: Det danske ørige - udvalgte fortællinger fra de danske øer

**Kom tæt på de skæbner og hændelser, der har været med til at forme de danske ubeboede øers historie**

Der findes mere end 300 ubeboede øer i Danmark. På de fleste af øerne har der aldrig boet en sjæl. Nogle af øerne har fået nye liv, som små ferieperler og isolerede naturreservater, mens andre ligger øde hen, forladte for altid.

Onsdag 6/4 kl. 19.00  
Elværket Åbyhøj, Thorsvej 4, 8230 Åbyhøj  
Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6862  
Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Elværket Åbyhøj

# Samfund og debat

Foredrag  
- kun online  
tilmelding



## Henrik Dahl: Kampen mellem åndsfrihed og 'woke'

Folketingsmedlem og sociolog Henrik Dahl blæser til kamp mod woke

I den vestlige verden vinder identitetspolitikken indpas i de offentlige diskussioner, og den har massiv indflydelse på universiteterne og de intellektuelles verdensopfattelse. Det er en vækkelse, og de vakte kalder sig "woke". Dette er Henrik Dahls pointe i bogen *Den sociale konstruktion af uvirkeligheden*.

Mandag 14/3 kl. 19.00  
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal  
Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6808  
Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1



## Ali Amini: Alis Danmarkshistorie

Ali Amini var 5 år, da familien måtte flygte til Danmark

Debattør og radiovært Ali fortæller om barndomsårene i Iran og senere skolestarten i Danmark. Som socialrådgiver har han arbejdet med integration og beskæftigelse i Aarhus. Hør også hans bud på, hvordan vi kan tackle integrationsproblemerne.

Mandag 7/3 kl. 19.00  
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3, ved Svømmestadion  
Pris: kr. 125,- Arr.nr. 6826



## Lars Olsen: Klassesamfundet 2.0

En aften i selskab med journalist, kommentator og forfatter til bogen *Rige børn leger bedst*

"Klassesamfund" – det er da noget, som var engang, lidt som kakkelovnen og det sort-hvide tv. Sådan lyder en udbredt forestilling i den offentlige debat, men det er en myte – hævder Lars Olsen. Oplev den interessante debat denne aften.

Torsdag 10/3 kl. 19.00  
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3, ved Svømmestadion  
Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6817



## Preben Kok: Arvegods – giv visdom videre

Hvad går vi i nutiden glip af?

Yngre generationer i nutiden navigerer ofte i en individualistisk livsstil. Mange værdifulde ledsagehistorier synes glemt, og der mangler ofte noget at læne sig op ad, når livet brænder på. Hvordan giver vi de yngre generationer særdeles værdifuldt arvegods videre – som vi jo har samlet i en levealder?

Tirsdag 8/3 kl. 19.00  
Elværket Åbyhøj, Thorsvej 4, 8230 Åbyhøj  
Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6825  
Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Elværket Åbyhøj



## Jytte Vikkelsøe: Derfor forelsker du dig aldrig i den forkerte

Hvorfor lykkes kærligheden ikke for os?

Vikkelsøe udfordrer vores forestillinger om forelskelse, romantik og kærlighed, når hun kortlægger, hvorfor vi aldrig forelsker os i den forkerte, og hvorfor vejen til det kærlighedsliv, vi så inderligt længes efter, altid går gennem vores mest fastlåste parforholdskonflikter.

Mandag 21/3 kl. 19.00  
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal  
Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6879  
Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1



# Sundhed

 Alzheimerforeningen  
Livet med demens

Ældre @ Sagen

**at** AARHUS  
TEATER



## Glemmer du?

– En eftermiddag om demens på Aarhus Teater

Kom med når FOF Aarhus i samarbejde med Aarhus Teater, Ældre Sagen og Alzheimerforeningen sætter demens på den store scene

Demens er en folkesygdom i Danmark. Stadig flere støder på den: Fordi de selv rammes, fordi de bliver pårørende, eller fordi de møder mennesker med demens i bybilledet. Alligevel er det fortsat en sygdom omgærdet af mystik. Hvad gør demens ved mennesker? Kan vi gøre noget for at undgå demens? Og hvad gør vi, når den rammer?

Demens har mange ansigter, og både demensramte og pårørende har forskellige forløb, relationer og oplevelser af mødet med sygdommen.

I selskab med Peter Qvortrup Geisling og Knud Romer sætter vi fokus på sygdommen. Denne søndag i Aarhus Teater deler de deres forskellige oplevelser og perspektiver på demens, suppleret af fortællinger fra mennesker, der selv lever med demens.

Initiativtageren på arrangementet er forfatter Frederik Lindhardt, og med ham som moderator skal vi tale sammen og tale højt om demens: Om afmagt, fortvivelse og frustration; om nærvær, kærlighed og latter; om at se sine nære forsvinde, og om hvad vi som samfund og mennesker kan gøre for at forebygge demens og sikre et værdigt liv med demens.

Søndag 27/2 kl. 15.00 - Store Scene, Aarhus Teater  
Pris: kr. 170,- Arr.nr. 6816

Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Aarhus Teater, Ældre Sagen og Alzheimerforeningen

## Michelle Kristensen: Gør sundheden simpel og drop den dårlige samvittighed

Oplev sundhedsguruen til en energifyldt aften og få hjælp til at navigere i de mange råd om motion, kost og sundhed

I en travl hverdag med konstante krav og forventninger er sundhed nødt til at være simpelt. Den dårlige samvittighed skal lægges langt væk. Glæd dig til en aften med masser af grin og gode tips.

Mandag 14/2 kl. 19.00  
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal  
Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6863  
Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1

## Oluf Borbye Pedersen: Magtfulde mikrober

Hvordan holder milliarder af personlige bakterier, virus og svampe os raske?

Professor og forskningsleder fortæller om et ufatteligt stort og fascinerende univers af bittesmå organismer, mikrober. Mange er bange for deres billioner af mikrober, der i værste fald kan slå os ihjel, men langt de fleste mikrober gavner vores sundhed, hvis vi forstår, hvad de vil med os.

Mandag 4/4 kl. 19.00  
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal  
Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6802  
Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1



## 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 16/3 kl. 19.00-21.00  
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3, ved Svømmestadion  
Pris: kr. 150,- Arr.nr. 5305



**Simon Krohn:**  
**Hvad er meditation?**  
Hvad er meditation, og hvad foregår der bag de lukkede øjne?  
Tag med til workshop!  
Se mere på side 20

# By- og naturvandring



## Street Art Tour i Aarhus

Kom med på en spændende guidet tur gennem gaderne i Aarhus med street artist Mikkel T. Jessen

På turen skal vi opleve nogle af de ældste og nyeste værker i byen. Du vil høre om værker, du måske allerede kender til, og værker, du nok aldrig har set før, og du vil lære om forskellen på graffiti og street art.

Onsdag 16/2 kl. 11.00  
Mødested: Foran Øst for Paradis  
Pris: kr. 150,- Arr.nr. 6869

Lørdag 12/3 kl. 11.00  
Mødested: Foran Øst for Paradis  
Pris: kr. 150,- Arr.nr. 6870

Lørdag 2/4 kl. 11.00  
Mødested: Foran Øst for Paradis  
Pris: kr. 150,- Arr.nr. 6871

Tirsdag 26/4 kl. 17.00  
Mødested: Foran Øst for Paradis  
Pris: kr. 150,- Arr.nr. 6872



## Torvekultur og kunst i Aarhus

Kom med på en spændende byvandring, hvor vi oplever udvalgte torves arkitektur, kunst og funktion før og nu

Med kunsthistoriker Marianne Dall besøger vi det nye byrum ved Godsbanen og Arkitektskolen Aarhus, og derfra går vi til Klostertorv, Pustervig Torv og Bispetorv samt det mere skjulte Fredens Torv. Vi skal også se på bygningerne ved Museet KØN og Aarhus Teater, før vi slutter ved Kunsthallen.

Lørdag 18/6 kl. 13.00  
Mødested: Skovgaardsgade 3  
Pris: kr. 150,- Arr.nr. 6853

Lørdag 27/8 kl. 13.00  
Mødested: Skovgaardsgade 3  
Pris: kr. 150,- Arr.nr. 6903



## Blomstervandring

Biolog Torben Gang Rasmussen tager os ud i den grønne natur for at opleve blomsternes verden

Hør om blomsterlivet i skovene og langs strandene syd for Aarhus, og lær om blomsternes navne, kendetegn, formering og forekomst. Torben vil ligeledes tage os med igennem udviklingen de seneste 50 år, ligesom han giver os et indblik i begrebet biodiversitet.

Søndag 8/5 kl. 12.00  
Fløjstrup Skov  
Pris: kr. 150,- Arr.nr. 6850

Søndag 15/5 kl. 12.00  
Moesgård Skov  
Pris: kr. 150,- Arr.nr. 6851

Søndag 22/5 kl. 12.00  
Skåde Skov  
Pris: kr. 150,- Arr.nr. 6852

## Musik & koncerter

### Michala Petri & Lars Hannibal – 30 års jubilæum

Tag med til en fantastisk aften i Vor Frue Kirke og oplev to af Danmarks dygtigste musikere inden for klassisk musik

Drøm dig væk til de harmoniske toner fra klassisk guitar- og blokfløjtespil. En forrygende aften med en kombination af højeste musikalske niveau og en ligefrem og uhøjtidelig koncertform.



Torsdag 3/2 kl. 19.00  
Vor Frue Kirke, Frue Kirkeplads 3  
Pris: kr. 170,- Arr.nr. 6806



### Musiktur til Flensborg og Aabenraa

Tag med musikhistoriker Leif V.S. Balthzersen til en storslået koncert i Flensborg

Oplev Sønderjyllands Symfoniorkester og Schleswig-Holsteinische Sinfonieorchester i en spændende fælleskoncert i den fine koncertsal Deutsches Haus. På turen får vi en rundvisning ved Danmarks verdenskendte orgelbyggerfirma Marcussen & Søn, og inden koncerten nyder vi sammen en let anretning på Bov Kro, som er en af Danmarks ældste.

Onsdag 25/5 kl. 12.00  
Mødested: Busholdepladsen ved Musikhuset  
Pris: kr. 1295,- inkl. koncertbillet, rundvisning på orgelbyggerfirmaet, optaktsforedrag, bustransport og aftensmad (let buffet + 1 øl/vand/vin + 1 kop kaffe)  
Arr.nr. 6827



Læs mere om  
vores rejser og ture på  
[www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

## Kulturrejse til Bilbao og Madrid: Kunst, arkitektur og gastronomi

30. april-5. maj

Oplev historiske bygninger, inspirerende kunst, moderne arkitektur og spansk gastronomi, når FOF Aarhus sammen med Granada Kulturrejser udforsker Bilbao og Madrid

Rejsen indledes i Bilbao, hvor vi skal besøge det fantastiske Guggenheim Museum samt de små gamle gader i kvarteret "7 Calles" og smage på de delikate baskiske tapas kaldet "pintxos". Rejsen slutter i den spanske hovedstad, hvor vi vil opleve kunstmuseerne El Prado og Reina Sofia, katedralen og det smukke Goya kapel. Turledere: Henrik Kidmose og historiker Christian Egander Skov.

**Bemærk:** Tilmeldingsfrist d. 1. februar 2022.

Pris: kr. 10.450,- Tillæg for enkeltværelse kr. 1850,- Prisen er inkl. fly, hotel, halvpension, informationsmøde inden afrejse, entré og guider, bus- og togtransport i Spanien og bustransport Aarhus-Billund t/r. Arr.nr. 6829/32



## Kunstrejse til Worpswede: Kunst, kultur og atmosfære

17.-20. maj

Oplev den fantastiske tyske kunstnerkoloni Worpswede med levende atmosfære og masser af kunst og kultur i selskab med billedkunstner Kirsten Carlsen

Overalt i kunstnerkolonien Worpswede bærer byen præg af, at et hav af kunstnere siden 1900 har levet og stadig lever i byen. På turen skal vi opleve de særprægede og udtryksfulde huse og se de mange museer og gallerier. Vi vil både opleve ny og ældre kunst og se værker af Otto Modersohn, Heinrich Vogeler og Paula Modersohn-Becker.

**Bemærk:** Tilmeldingsfrist d. 1. februar 2022.

Pris: kr. 4.795,- Tillæg for enkeltværelse kr. 475,- Prisen er inkl. bustransport, hotel, 3 dage med halvpension og entréer. Arr.nr. 6880/81



## Kulturrejse til Rom: Kunstens, kirkernes og kaffebareernes by

10.-14. oktober

Rom byder på et væld af historiske monumenter, smukke kirker, stemningsfulde pladser og parker, hyggelige caféer, kunst, arkitektur og gastronomi

Til oktober rejser vi afsted med kunsthistoriker Ruth Christensen og udforsker byens overdådige kunst- og kulturskatte og ikke mindst barokkunstneren Michelangelo. Vi besøger de smukke kirker og fordyber os i de old-kristne mosaikudsmykninger, middelalderlige freskomalerier og barokkens kapeller og altertavler.

**Bemærk:** Tilmeldingsfrist d. 1. marts 2022.

Pris: kr. 10.900,- Tillæg for enkeltværelse kr. 1.100,- Prisen er inkl. fly, hotel, halvpension, informationsmøde inden afrejse, entréer og guider, bustransport i Rom og bustransport Aarhus-Billund t/r. Arr.nr. 6901/02

## Glæd dig til forårets operarejser

Tag med på FOF Aarhus' populære operarejser til nogle af Europas bedste opera- og koncertbyer! Pianist Vibeke Lundgren skaber de bedste rammer om de store musikalske oplevelser

### Opera- og koncertrejse til Berlin 23.-26. februar

Oplev *Rigoletto* i Staatsoper Unter den Linden og *Tryllefløjten* i Deutsche Oper. Tilmelding er åben.

### Opera- og koncertrejse til München 12.-16. maj

Oplev *Barberen i Sevilla* og *Rosenkavalieren* i Bayerische Staatsoper. Der åbnes for tilmelding d. 15. februar.

Tilmelding til operarejserne kun telefonisk på tlf. 8612 2955  
Læs mere om rejserne på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)



# På tur med FOF



## Kunst og kultur

### Kunst- og kulturtur til Ribe Kunstmuseum

Multimediekunstner Ulla Diedrichsen fører os rundt i sin egen udstilling, der udforsker et samspil med århundredets gamle monumenter og moderne kunst

Vi starter turen med at opleve Ulla Diedrichsens kalejdoskopske udstilling "JEG-VAR-HER", som skaber en ny-iscenesættelse af byens monumenter. Gå ikke glip af denne unikke mulighed, hvor vi kommer helt tæt på tankerne bag udstillingen. Der bliver også rig mulighed for at opleve Ribes seværdigheder og byrum.

Fredag 28/1 kl. 8.00

Mødested: Busholdepladsen ved Musikhuset

Pris: kr. 745,- inkl. transport, entré og frokost med et glas vin eller øl. Arr.nr. 6864

### Kultur- og kunsttur til København

Besøg Glypteket, Frihedsmuseet og Davids Samling med Ole Fournais som guide og historiefortæller

Vores første oplevelse bliver Glyptoteket med de verdensberømte samlinger af kunst. Vi besøger også det nyåbnede Frihedsmuseum tæt ved Kastellet. Dagen efter spadserer vi fra hotellet den korte tur til museet Davids Samling, hvor vi oplever den enestående samling af genstande og billeder fra de mange store kultursamfund i Mellemøsten. Frokost på Arbejdermuseet og også et kig forbi Amager Strandpark, inden vi kører mod Jylland igen.



Onsdag 9/3 - torsdag 10/3

Mødested: Busholdepladsen ved Musikhuset kl. 7.30

Pris: kr. 2.850,- Tillæg for enkeltværelse kr. 650,-

Prisen er inkl. transport, hotel med morgenmad, frokost begge dage (inkl. drikkevarer). Arr.nr 2635

### Kunsttur til København

Besøg Den Hirschsprungske Samling og Ordrupgaard i selskab med kunsthistoriker Ruth Christensen

Oplev kunsten, når vi drager østpå for at opleve Den Hirschsprungske Samling, hvor vi skal se udstillingen:

*At male på mange sprog* med Bertha Wegmann. På turen

drager vi også mod nord, hvor vi besøger Ordrupgaard, som netop har indviet deres nye tilbygning skabt af det norske arkitektfirma Snøhetta.



Lørdag 26/3 kl. 7.00

Mødested: Busholdepladsen ved Musikhuset

Pris: kr. 995,- inkl. transport, entrébilletter og frokost med vand samt et glas vin eller øl. Arr.nr. 6803



### Kunsthåndværkertur til Trapholt

Udforsk kunsten når vi drager på kunsthåndværkertur ud i landet

Kom med, når billedkunstner Kirsten Carlsen og billedkunstner og keramikker Birthe Meldgaard drager på kunsttur til Vejle, Kolding og Haderslev. Vi besøger billedkunstner Annette Hornskov Mørk i Grejsdalen, Trapholts soloudstilling *Skønhed* og keramikker Susan Langes værksted og galleri ved Haderslev.

Lørdag 9/4 kl. 8.30

Mødested: Busholdepladsen ved Musikhuset

Pris: kr. 845,- inkl. transport, entré og frokost (ekskl. drikkevarer). Arr.nr. 6865



### Arkitektur- og kunsttur til Aalborg: Kunsten Museum, Budolfi Kirke og Utzon Center

Tag med kunsthistoriker Marianne Dall på tur mod nord

Vi besøger Kunsten Museum, Budolfi Kirke og Utzon Center og nyder en frokost med den skønneste udsigt til Limfjorden.

Lørdag 20/8 kl. 9.00

Mødested: Busholdepladsen ved Musikhuset

Pris: kr. 845,- inkl. transport, entré, omv. på Kunsten og frokost (ekskl. drikkevarer). Arr.nr. 6904

## Haver og parker

### Have- og parktur til Hamborg, Bremen og Hannover

Oplev nogle af Tysklands flotteste haver og parker med blomster i fuldt flor på denne 3-dages tur med havehistoriker Ole Fournais som guide



Vi kører til Hamborg, hvor vi skal opleve et væld af blomstrende buske og træer i den pulserende storby. Herefter til Bremen, som byder på den imponerende 46 ha store rhododendron-park. Vi slutter i Hannovers unikke park Herrenhausen på kanten af byens centrum. Fra Hannover kører vi med passende pauser direkte mod Aarhus.

Torsdag 19/5 - lørdag 21/5

Mødested: Busholdepladsen ved Musikhuset kl. 8.00

Pris: 3.250,- Tillæg for enkeltværelse kr. 675,-

Prisen er inkl. hotel med halvpension, samt guide på hele turen. Arr.nr 2639/40



## Gavnø Slot og Holsteinborg Slotspark

Besøg Gavnø Slot, kendt for sin smukke slotspark og fantastiske tulipaner. Guide på turen er havehistoriker Ole Fournais

Hvert år afholdes Danmarks store tulipanfestival ved slottet, hvor flere tusinde tulipansorter i eventyrlige farvespil udstilles i en enestående palette af sorter, bede og sammensætninger. Efter besøget tager vi mod Skælskør langs kysten til Holsteinborg slot, hvor vi skal se slotsparken.

**Fredag 29/4 kl. 8.00**  
Mødested: Busholdepladsen ved Musikhuset  
Pris: kr. 975,- inkl. bustransport, entré, guide og frokost (ekskl. drikkevarer). Arr.nr 2642



## Tur til Fredensborg og Frederiksborg Slotshaver

Oplev nogle af de smukke slotshaver og haver i København, hvor havehistoriker Ole Fournais fortæller og guider os

På denne tur skal vi besøge Frederiksborg Slotshave, Fredensborg Slot, Marmorhaven, Amalienborg og Kongens Have samt spise på restaurant Krøgers Have i Pile Allé. Turens sidste besøg bliver Landbohøjskolen Have, hvor forskere og studerende siden 1858 har kunnet følge planternes udvikling.

**Mandag 1/7 - tirsdag 12/7**  
Mødested: Busholdepladsen ved Musikhuset kl. 7.30  
Pris: 2.450,- Tillæg for enkeltværelse kr. 550,-  
Prisen er inkl. transport, guide, hotel med morgenmad, frokost begge dage (ekskl. drikkevarer). Arr.nr 2631/32

# Naturture

## Smagen af Samsø

Tag med til Samsø, hvor vi skal opleve øens herligheder, smage lækre specialiteter og opleve Kærbackens Permahave, hvor vores turleder Birgit Rothmann selv bor

Vi køres Samsø rundt og ser den smukke natur og de hyggelige byer, hvor vi også smager på øen. Sidst på turen bliver vi klogere på permakultur. I Kærbackens Permahave ser vi, hvordan en almindelig, privat have kan omdannes til en selvforsynende skovhave, ved hjælp af permakultur-principper.

**Torsdag 9/6 kl. 8.00**  
Mødested: Busholdepladsen ved Musikhuset  
Pris: kr. 850,- inkl. transport, guide, frokost (ekskl. drikkevarer), kaffe og kage. Arr.nr 2633

## Tur til Blåvand – Tirpitz, halvøen Skallingen og Ho Kro

På denne tur til Blåvand skal vi udforske det vestligste Jylland med historiker Ole Fournais

Gemt i de vindblæste klitter ligger museet Tirpitz, tegnet af Bjarke Ingels, som vi skal besøge. Museet forener fortiden med nutiden, da det tager sit udgangspunkt i den originale artillerifæstning med navnet Tirpitz, som var en del af Hitlers Atlantvold. Vi spiser en lækker frokost på Ho Kro. Inden vi drager hjemad, kører vi til halvøen Skallingen og oplever et enestående naturområde.

**Onsdag 22/6 kl. 8.00-ca. 19.00**  
Mødested: Busholdepladsen ved Musikhuset.  
Pris: kr. 875,- inkl. transport, entré, guide og frokost (ekskl. drikkevarer). Arr.nr 2641

## Sydhavsøerne

Kom med på denne tur hvor vi udforsker sydhavsøerne – i Danmark vel at mærke. Vores guide på turen er Ole Fournais

Vi besøger Møn, Bogø, Farø, Lolland og Nykøbing Falster. Vi kigger på kirker, mindestene, godser m.m. Vi skal opleve naturen og kulturen på de forskellige øer – som altid kombineret med hyggeligt samvær og fælles spisning.

**Onsdag 31/8 - torsdag 1/9**  
Mødested: Busholdepladsen ved Musikhuset kl. 8.00  
Pris: 2.495,- Tillæg for enkeltværelse kr. 400,- Prisen er inkl. transport, guide, hotel med morgenmad, frokost begge dage og aftensmad på dag 1 (ekskl. drikkevarer). Arr.nr 2637/38

Læs mere om  
alle vores ture på  
[www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)





# Naturhistorisk Museum

Læs mere om  
arrangementerne  
[www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)



FOF Aarhus og Naturhistorisk Museum inviterer dig indenfor til medrivende og indholdsrigt foredrag. Brug aftenen i selskab med nogle af Danmarks mest inspirerende personer og gå derfra oplyst om højaktuelle emner



## 10 år med ulv – med videnskabelig chef Kent Olsen

Skal ulven beskyttes eller beskydes? Den danske ulveovervågning varetages af Naturhistorisk Museum og Aarhus Universitet med Kent Olsen i spidsen. Få den nyeste opdatering denne aften.

Torsdag 13/1 kl. 19.00. Arr.nr. 6833

## Afrikaekspeditionen – på jagt med geværløb og kameralinser

Mød jæger, forfatter og debattør Jens Ulrik Høgh og direktør for Ree Park Jesper Stagegaard

Tiden var en anden, da ekspeditioner drog på jagt efter dyr til museet. I dag er mange af arterne truede, og fotosafarier spiller nu en vigtig rolle for at bevare den resterende vilde natur.

Torsdag 27/1 kl. 19.00. Arr.nr. 6834



## 1 døgn, 2 hold, 3 dyr – på opdagelse i Vickys Vilde Verden

Mød biolog og naturformidler Vicky Knudsen

Vicky Knudsen gæster museet og deler ud af sin begejstring for den danske natur. Hvorfor har fuglene mon så stor plads i hendes hjerte?

Torsdag 10/2 kl. 19.00. Arr.nr. 6835



## Fremtidens museum

Mød professor Svend Brinkmann, museumsdirektør Julie Rokkjær Birch og museumsdirektør Bo Skaarup

Museerne bugner af historie og viden, men har al den indsamlede information værdi i dag? Tre skarpe hjerner sætter fokus på museer før, nu og i fremtiden.

Torsdag 10/3 kl. 19.00. Arr.nr. 6836

## Vildskab i haven

Mød biolog og vildhave-eksperterne Lilli Gruwier og Katrine Turner

Biodiversiteten er presset overalt i landet. Trimmede græsplæner og et presset dyreliv. Start med at give naturen førstehjælp i din egen have!

Torsdag 24/3 kl. 19.00. Arr.nr. 6837



## Naturen i den danske sangskat

Mød museumsinspektør Morten DD Hansen og musiker og ph.d. Marie Koldkjær Højlund

Vi drager på kratlusk i den danske sangskat. Hvorfor synger vi om netop bøgen og viben? Og er det relevant at skrive sange om naturen i dag?

Torsdag 7/4 kl. 19.00. Arr.nr. 6838



## Danmarks vildeste kommune – et kapløb om mere vild natur

Mød naturmægler Frank Erichsen og museumsinspektør Morten DD Hansen

Konkurrencen om at blive Danmarks vildeste kommune afgøres i slutningen af 2022 blandt de 92 tilmeldte kommuner, men denne aften gør vi status for at finde ud af, hvordan det går. Hvorfor al den interesse for at være vild?

Torsdag 21/4 kl. 19.00. Arr.nr. 6839

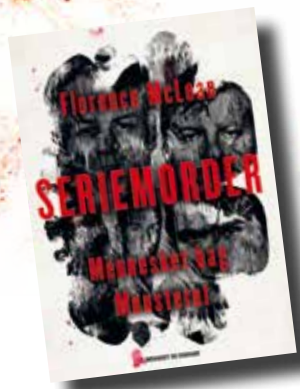
Pris pr. foredrag: kr. 195,-

Sted: Naturhistorisk Museum, Wilhelm Meyers Allé 10

Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Naturhistorisk Museum Aarhus



# Spænding



## Carsten Norton: Engle dør aldrig – historien om Hells Angels i Danmark

Få et sjældent indblik i en lukket verden,  
hvor samfundets love ikke gælder

Kom med til et spændende foredrag med udgangspunkt i Carsten Nortons bog. Norton fortæller om Hells Angels i Danmark og om, hvordan nogle unge mænds optagelse i verdens mest berygtede rockerklub ændrede den danske underverden for altid.

Torsdag 3/3 kl. 19.00  
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal  
Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6807  
Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1

## Bent Hytholm Jensen: Djævlen ligger i detaljen

Oplev den tidligere kriminaltekniker og kom helt tæt på nogle af de største danske drabssager

Hvordan er det at finde den lille detalje, som fælder en drabsmand? Gennem mere end 30 år har Bent Hytholm Jensen været uhyre tæt på menneskelig ondskab i sit arbejde med gerningssteder, spor og DNA. Hør om hans spændende karriere og de mange sager.



Onsdag 20/4 kl. 19.00  
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal  
Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6801  
Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1



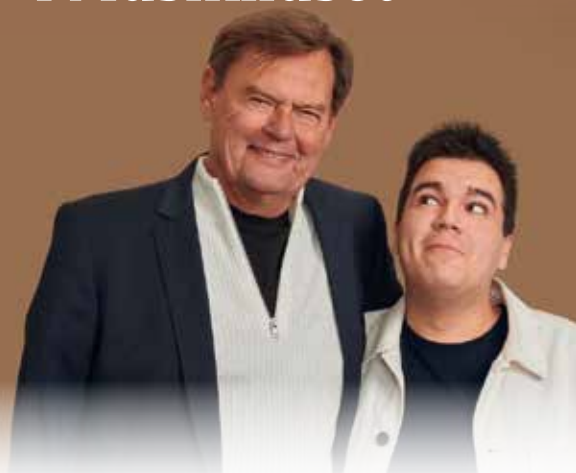
## Florence McLean: Seriemorder – mennesket bag monsteret

Hvordan kan et menneske blive  
seriemorder? Og kan man forhindre det?

Det har cand.psych. og forfatter Florence McLean undersøgt. Hun har med udgangspunkt i FBI's profileringsmetode interviewet 34 seriemordere med tilsammen hundredvis af menneskeliv på samvittigheden, og det er der kommet en bog ud af, som giver et skræmmende indblik. Gå ikke glip af en spændende aften.

Mandag 24/1 kl. 19.00  
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal  
Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6846  
Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1

## FOF Aarhus i Musikhuset



## Ulf Pilgaard: Alletiders Ulf - røverhistorier fra backstage

Kom helt tæt på Ulf Pilgaard, og den han er,  
når lyset slukkes i salen

I 60 år har Ulf Pilgaard beriget os med film, teater og radio, og nu kan du komme med backstage – hvor skæbner mødes, griner og græder og fortæller røverhistorier. Det bliver et show om hans legendariske karriere og de spændende historier.

*Alletiders Ulf* er ikke et foredrag, men et show hvor Lukas Birch går helt tæt på en af Danmarks mest populære skuespillere – Ulf Pilgaard.

Tirsdag 17/5 kl. 19.00  
Musikhuset Aarhus, Rytmask Sal  
Pris: kr. 275,- Arr. 6866  
Arrangør: FOF Aarhus og Musikhuset Aarhus

## Kim Sjøgren: Violinens fantastiske historie

Oplev Kim Sjøgren i et fantastisk musikalsk  
foredrag

I ca. 1550 blev violinen opfundet i Italien. Siden har den taget verden med storm og er efter klaveret det instrument, som der er skrevet flest værker til. Hør om Stradivarius og komponisten Paganini, og om du kan høre forskel på en dyr og en billig violin. Aftenen byder på fortællinger og smuk musik.



Tirsdag 29/3 kl. 19.00  
Musikhuset Aarhus, Rytmask Sal  
Pris: kr. 235,- Arr.nr. 6878  
Arrangør: FOF Aarhus og Musikhuset Aarhus

# Højskole i miniformat

## Klassisk dannelse med FOF Aarhus

Gennem tre møderækker med tre foredrag i hver kaster vi lys over liv, kultur, historie og litteratur. Det er højskole i miniformat med masser af stof til eftertanke og perspektiv



### Tre sider af Grænselandet

Siden 100-året for Genforeningen i 2020 er det dansk-tyske grænselands spændende historie kommet tilbage i vores fælles historiske bevidsthed

Oplev højskolelærer Hans-Tyge Haarløv med foredraget *Ejderen*, museumsinspektør René Rasmussen med foredraget *Frontliv, faneflugt og fangelejr* og historiker Christian Egander Skov med foredraget *Den tabte hjemstavn*.

3 mandage - 24/1, 28/3 og 30/5 kl. 19.00-21.00  
Søren Frichs vej 36D, lokale D1  
Pris: kr. 295,- Arr.nr. 6821

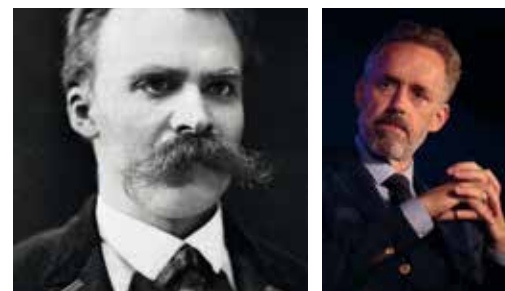


### Åndens genkomst i kulturen

Hvad er ånd i kulturen, og hvad vil det sige, at mennesket er et åndsvæsen?

Ph.d. Rasmus Vangshardt taler om de store forfattere Henrik Pontoppidan og Thomas Mann, sognepræst Anders Thyrring Andersen fortæller om den kristne ånd i Bob Dylans sange, og sognepræst Hans Nørkjær udfolder Knausgårds livssyn.

3 mandage - 21/2, 21/3 og 25/4 kl. 19.00-21.00  
Søren Frichs vej 36D, lokale D1  
Pris: kr. 295,- Arr.nr. 6822



### Det moderne menneske mellem forvirring og ensomhed

En tilstand af kronisk forvirring eller desorientering synes at præge det moderne liv - hvordan forholder vi os til det?

Sammen med filosof Bjørn Fred Jensen, dr.phil Michael Böss og historiker Magnus Sinding-Jensen undersøger vi den moderne forvirring, de sociale mediers påvirkning på os og den kontroversielle psykolog Jordan Petersons 12 regler til det moderne liv.

3 mandage - 31/1, 7/3 og 23/5 kl. 19.00-21.00  
Søren Frichs vej 36D, lokale D1  
Pris: kr. 295,- Arr.nr. 6823



### Eksistenssamtaler - og det meningsfulde liv

Kom med til fire aftener med oplæg og inspiration fra filosofiens, teologiens og antropologiens verden

Mette Rosendal Strandbygaard bruger fortællinger om sit eget liv for at dele, åbne op og skabe rum for refleksioner om tilværelsen og det gode liv. Vi kommer omkring praktisk etik, kærlighed, døden og ånden.

4 mandage - 28/2, 14/3, 4/4 og 2/5 kl. 19.00-21.00  
Søren Frichs vej 36D, lokale D1  
Pris: kr. 595,- Arr.nr. 6848



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

### Højskoledage med kunst, kultur & arkitektur

Oplev fire ekskursioner i bedste højskolestil til Midt- og Østjylland i selskab med billedkunstner og kunsthistoriker Marianne Dall

Fordyb dig, når vi skal pleje vores fælles interesse med et bredt og indholdsrigt program med udflugter til kunstmuseer, kunststillinger, kulturhuse og ikke mindst masser af højskolestemning.

4 onsdage spredt over senforåret - 27/4, 11/5, 25/5 og 8/6 ca. kl. 9.00-16.00  
Mødested: Søren Frichs vej 36D, lokale D1  
Pris: kr. 2445,- inkl. bustransport, omvisninger, kaffe/te, frokost alle dage (ekskl. drikkevarer), kaffe og kage til afslutning. Arr.nr. 6831





## Tur i grænselandet: Udflugt med højskoleophold

Kom med på tur til grænselandet

1.-2. juni

I selskab med turlæder og historiker Christian Egander Skov besøger vi den nationale kamps modsætningsfyldte højdepunkter, får oprullet historien på grænselandets slotte og hører om Sønderjyllands fortid og fremtid.

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

**Mødested:** Busholdepladsen ved Musikhuset  
**Pris:** kr. 1795,- Tillæg for enkeltværelse kr. 100,-  
Prisen er inkl. transport, ophold og foredrag på Rønshoved Højskole, kage og kaffe/te, middag, morgenmad, frokost (madpakke), entré og guidet tur på Sønderborg Slot. Arr.nr. 6828  
**Arrangør:** I samarbejde med Grænseforeningen Aarhus og Rønshoved Højskole

## Sommerhøjskolen



## Bloomsburygruppen og perioden fra 1905 til 1939 i Storbritannien

13.-17. juni

En hel uge med foredrag og fællestur

Begyndelsen af det 20. århundrede var præget af opbrud, omvæltninger og nybrud. I centrum af det hele stod Bloomsburygruppen, der var en kreds af intellektuelle, digtere, malere, videnskabsmænd og journalister, der søgte nye veje for kunst og tænkning. Vi dykker ned i tiden, tankerne, personerne og skandalerne.

Tilmeldingen åbner d. 1. februar 2022

# Kulturhøjskolen

For pensionister og efterlønnere  
10. jan.-22. april

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 i mange år i Aarhus.

Kulturhøjskolen har fast base på N. J. Fjordsgades Skole og i Solsalen på Frederiksbjerg.

### Program og tilmelding:

FOF Aarhus tlf. 8612 2955.

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

NB. vi tilråder hurtig tilmelding

## Historie & arkitektur – mandage I enevældens tid

v. cand.mag. og historiker Steen Ivan Hansen

## Natur og Fugle – ons el. torsdage Fugletrækkets gåde – hvordan finder fuglene vej?

v. biolog og naturvejleder John Simoni

## Musik – tirsdage

Mesterværker fra musikkens skatkammer

v. pianist og musikpædagog

Vibeke Lundgren Nielsen

## Kunst – torsdage

Pariserskolen - modernistiske bevægelser  
inden for maleri og skulptur 1900-1940

v. cand.mag. i kunsthistorie Ruth Christensen

## Samfund & horisont – tirsdage

Den nye verdens brændpunkter

Kom med når Kulturhøjskolen slår dørene op for en spændende ny linje, hvor vi går i dybden med debatten, samfundet og verden omkring dig.

v. ph.d. i historie Christian Egander Skov

## Fælles fredage

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

Denne sæson får vi blandt andet besøg af tidligere chefredaktør Poul Madsen, journalist Anne Sofie Kragh og skuespiller Susse Wold.

## Litteratur, kultur og filosofi – onsdage Englands litteratur efter år 2000

v. cand.mag. Nick Bo Madsen

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

Efterårsprogrammet for 2022 forventes klar medio maj. Se mere på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)



# Kulturfag



## Få mere ud af musikken

18 lektioner (9 mødegange) - kr. 870,-/\* 780,-

Har du lyst til at få en endnu større oplevelse, når du lytter til klassisk musik? Med kendte musikværker træner vi dine ører til at opdage nye sider af musikken og lytte til dens form og opbygning.

Vi arbejder med en rent lyttemæssig tilgang til musikken, så du behøver ikke kunne noder – medbring blot åbne ører og kærlighed til klassisk musik. Start 9/3.

6136 on 14.10-16.00\* Fjordsg Sk Leif V.S. Balthzersen



## 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", som downloades på kurset. Der kræves ikke kendskab til slægtsforskning.

Hold 6114: Start 21/2.

Hold 6115: Start 25/4.

6114 ma 14.00-16.45\* Fjordsg Sk Svend-E. Christiansen

6115 ma 14.00-16.45\* Fjordsg Sk Svend-E. Christiansen



## Gotisk skriftlæsning - letøvede

20 lektioner (10 mødegange) - kr. 940,-/\* 840,-

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 4/2.

6117 fr 10.00-11.50\* Sønderg 74 Svend-E. Christiansen

## Gotisk skriftlæsning - meget øvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.075,-/\* 955,-

Du har kendskab til læsning af gotisk skrift og kan også klare mere komplicerede tekster. Vi læser og drøfter halvsvære og svære tekster fra slutningen af 1600-tallet til 1800-tallet. Start 20/1.

6118 to 10.00-11.50\* Sønderg 74 Svend-E. Christiansen

## Fokus på kvindelige kunstnere

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

Kvindelige kunstnere har efterhånden fået deres fortjente plads i kunsthistorien. Vi beskæftiger os med en række kvindelige kunstneres liv og værker inden for forskellige ismer, bl.a. Anna Syberg, Frida Kahlo og Paula Rego. Vi ser på de vilkår, kunstnerne havde i samtiden, og på de vilkår, der gør sig gældende i dag. Start 3/2.

6111 to 15.00-16.50\* Sønderg 74

Ruth Christensen

## Portrættet i vestlig malerkunst - fra renaissance til modernisme

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

Over fire semestre vil vi beskæftige os med portrættet, herunder også selvportrættet, i vestlig malerkunst fra renaissance til modernisme. Du kan sagtens deltage i semestrene enkeltvis.

Portrættet som fænomen har gennem tiden rejst væsentlige spørgsmål om objektivisering, selvopfattelser og menneskers behov for selvrepræsentation. Alt dette vil vi se nærmere på i foråret 2022, hvor vi vil have fokus på renaissance og barok. Start 22/2.

6112 ti 15.00-16.50\* Sønderg 74

Ruth Christensen



## Karl Ove Knausgårds *Min kamp*

20 lektioner (8 mødegange) - kr. 940,-/S 840,-

Norske Karl Ove Knausgård dukker op alle vegne. Siden første bind af de skandaleombruste *Min kamp*-bøger udkom i 2009, har værket efterladt et krater i skandinavisk litteratur. Det dykker vi ned i ved at læse og diskutere bind 1 og 2. Læs mere på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk). Start 31/1.

6135 ma 16.15-18.30 Fjordsg Sk Mathias Wissing

## Litteratur

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.380,-/\* 1.230,-

Har du lyst til at læse litteratur og til at diskutere det 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 27/1.

6134 to 09.30-11.45\* Fortegården Nick Bo Madsen

## Litteratur i Galten

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

Samme kursus som ovenfor, men forløbet er kortere. Se læseplan på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk). Start 7/2.

6132 ma 09.00-10.50 BIO Huset Galten Nick Bo Madsen

## Antikkens litteratur

12 lektioner (6 mødegange) - kr. 620,-/S 560,-

Vi beskæftiger os med nogle af klassikerne i den græske og romerske litteratur: Homer, Euripides, Ovid, Horats m.fl. i danskoversættelse. Vi undersøger handlingsforløb, genrer og temaer, og ser på den betydning, værkerne sidenhen har haft. Se læseplan på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk). Start 22/2.

6131 ti 17.00-18.50 Fjordsg Sk Jens Chr Thorstensen

## Forfatterværksted

30 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.495,-/S 1.345,-

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 emner som dramaturgi, dialog og karakterudvikling. Medbring egen bærbar. Start uge 5.

6120 ma 19.00-21.45 Fjordsg Sk John Tinning  
6121 to 18.45-21.30 Fjordsg Sk John Tinning

## Skrivekursus - børnebøger 1

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.255,-/S 1.135,-

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 2/2.

6123 on 19.00-20.50 Seedorffs Str. 7 Anne-Lene Bleken

## Skrivekursus - børnebøger 2

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.255,-/S 1.135,-

Du har lidt erfaring med at skrive historier, men ikke nødvendigvis for børn (det er dog en fordel). Vi laver skrive-øvelser og kigger nærmere på de teknikker, kendte børnebogsforfattere bruger. Vi laver også skriveværksted, hvor vi skriver videre på egne projekter og giver feedback på hinandens historier. Start 1/2.

6124 ti 19.00-20.50 Sønderg 74 Anne-Lene Bleken

## Bridge 2

36 lektioner (12 mødegange)

Pris: aftenhold: kr. 1445,-/ daghold: kr. 1245,-

Fortsætterkursus. Målet er, at du bliver så fortrolig med bridge, at du kan spille i en bridgeklub. Gebyret dækker materialer og medlemskab af Danmarks Bridgeforbund. Har du spørgsmål til kursusindhold, kan de rettes til Lars Peter Damgaard på tlf. 2713 9440.

Gennemføres uden offentlige tilskud. Start uge 5.

6128 ma 13.30-16.15 Vanggaardc. Lars Peter Damgaard  
6129 to 19.00-21.45 Vanggaardc. Thomas Mathiasen



## Livet med litteratur

I læsekredsen "Litteratur i Galten" kan du møde Henning og Anna Grete, som deler livet og interessen for litteratur

Af Simone Sjørvad Hansen  
Foto af Jørgen Diswal

Hver fjortende dag samles Henning og Anna Grete med resten af læsekredsen i BIO Huset i Galten. En aktivitet som 94-årige Henning kommer langvejs fra for at deltage i. Han er nemlig født og opvokset på Lolland, hvor han stadig er bosat på sin fødegård. Men med tog og bus rejser Henning til Midtjylland for at besøge Anna Grete, og sammen deltager de på holdet.

### Engelsk litteratur giver nye samtaleemner

Hen over efteråret har holdet beskæftiget sig med engelsk litteratur, hvor både Jane Austen og Charles Dickens er på programmet. "Det er Dickens for øjeblikket. *Strengt tider* som er lidt en hård nød for os, men man lærer noget ved det. Det er helt sikkert," fortæller Anna Grete, og Henning tilføjer: "Ja, det må jeg sige. Vi kan jo ikke engelsk, og Dickens er meget engelskpræget både sprogmæssigt og tankemæssigt."

Både Henning og Anna Grete er vokset op med højt læsning i hjemmet, og de har begge haft et aktivt voksenliv med plads til litteraturen. Henning har også genfundet glæden ved litteratur efter en vellykket øjenoperation. Han kan bedst lide at læse nyere dansk litteratur af kvindelige forfattere som Ida Jessen og Helle Helle: "Jeg kan godt lide at læse det fordi, det er en anden kategori, end jeg tidligere har læst," siger Henning.

Læsekredsen giver parret nogle ekstra samtaleemner og mere viden om fremmede værdier, retninger og tendenser. De føler sig godt tilpas på holdet, som de beskriver som et meget interesseret, engageret og venligt hold. De er også enige om, at de fortsat vil deltage på holdet i foråret.

Læs hele artiklen på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)



# Vinterferie på Dokk1

Hos os finder du aktiviteter for store og små. Her bliver sanserne aktiveret, smilet bliver større, og tankerne bliver udfordret. Vi skal kigge på gavlmaleriernes kunstværker, vi skal i køkkenet og smage nyt, og vi skal bevæge os og lade os bevæge.

De mindste vil helt sikkert nyde en stund med sang, musik og leg, mens de lidt større kan få mad-modet til at spire i køkkenet. De voksne kan komme helt ned i gear og måske lade meditationen og yogaen blive en ny kilde til inspiration og energi!

Så få et øjeblik sammen med os i vinterferien – og skab minder, der varer ved.

Tag familien  
eller vennerne med  
til sjove, spændende  
og bevægende  
arrangementer hos  
FOF Aarhus i vinterferien

Ses vi?

Mandag  
14/2



## Michelle Kristensen: Gør sundheden simpel og drop den dårlige samvittighed

Oplev sundhedsguruen til en energifyldt aften og få hjælp til at navigere i de mange råd om motion, kost og sundhed

I en travl hverdag med konstante krav og forventninger er sundhed nødt til at være simpelt. Og den dårlige samvittighed skal lægges langt væk. Glæd dig til en aften med masser af grin og gode tips.

Mandag 14/2 kl. 19.00  
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal  
Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6863  
Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1

## Sjov med Tulle & Skralle – bevægelseskoncert for børn

Leg, syng og dans en formiddag på Dokk1



Tirsdag  
15/2

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, så kom med!

Tirsdag 15/2 kl. 10.30-11.30  
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal  
Pris: kr. 125,- Arr.nr. 6867  
Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1

Se flere arrangementer  
med Tulle & Skralle  
på side 79

Fredag  
18/2



## Introduktions-workshop med Simon Krohn: Hvad er meditation?

Hvad er meditation, og hvad foregår der bag de lukkede øjne? Tag med til workshop

Simon Krohn har mediteret i 25 år, og til de både underholdende og lærerige foredrag præsenterer han nogle af de vigtigste typer meditation og forklarer, hvordan de påvirker os. Og så skal vi prøve det på egen krop – eller sind.

Fredag 18/2 kl. 12.30-13.30  
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Lille Sal  
Pris: kr. 95,- Arr.nr. 6874  
Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1

Fredag 18/2 kl. 14.00-15.00  
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Lille Sal  
Pris: kr. 95,- Arr.nr. 6875  
Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1

Fredag 18/2 kl. 15.30-16.30  
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Lille Sal  
Pris: kr. 95,- Arr.nr. 6876  
Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1

Se også  
vinterferiekurset  
"Keramik og stentøj"  
på side 53

14-18/2 + 26/2



Lørdag  
søndag  
12-13/2

## Akvarel - begyndere og øvede

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 725,-/\* 680,-

Lær om de grundlæggende akvarelteknikker og kom godt i gang med maleriet 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-sø 10.00-15.30\* Frichs Vej 36G Kirsten Carlsen



Onsdag  
16/2

## Street Art Tour i Aarhus

Kom med på en spændende guidet tur gennem gaderne i Aarhus med street artist Mikkel T. Jessen

På turen skal vi opleve nogle af de ældste og nyeste værker i byen. Du vil høre om værker, du måske allerede kender til, og værker, du nok aldrig har set før, og du vil lære om forskellen på graffiti og street art.

Onsdag 16/2 kl. 11.00  
Mødested: Foran Øst for Paradis.  
Pris: kr. 150,- Arr.nr. 6869

# Aktiv vinterferie - uge 7



Lørdag  
søndag  
12-13/2

## Yoga, nærværstræning og meditation

13 lektioner (2 mødegange) - kr. 790,-/\* 725,-

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.

5559 lø 10.00-16.00\* Seedorffs Str. 7 Susanne Øgaard



Lørdag  
19/2

## Mavedans - fokus på baladi

3 lektioner (1 mødegang) - kr. 430,-/\* 415,-

Denne kursusgang har fokus på den jordnære og stolte baladi. Fokus vil være på grundig basistechnik, musikforståelse og danseglyde. Kurset er for alle med basiskendskab til den orientalske mavedans.

5392 lø 12.00-14.45\* Sønderg 74 Marie Jensen

## Vintervafler

4,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 905,-/\* 880,-

For børn og voksne. Kom med og lær at lave søde og salte vafler, som vi pynter med lækre toppings. Vi spiser dem sammen, og alle får opskrifter med hjem, så vaffelhyggen kan fortsætte derhjemme. Prisen dækker én voksen og ét barn (8+ år), og råvarer er inkl. i prisen.

3662 on 16/2 10.00-14.10 H. H. Seedorffs Str. 7 Maria Støttrup



Lørdag  
12/2

## 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 are included.

3624 lø 10.00-14.10\* Seedorffs Str. 7 Insook Kim



Tirsdag  
15/2

## 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.

3710 ti 13.00-16.15\* Seedorffs Str. 7 Jon Edlund

Onsdag  
16/2





# 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 5, men vi slår løbende nye hold op. Du kan finde de specifikke startdatoer, 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!

## Sang

### "Jeg kan ikke synge"

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.560,-/S 1.440,-

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.

4515 ti 19.00-20.50 Fjordsg Sk Andrea Bundgaard

### Sang - begyndere

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.560,-/S 1.440,-

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

4523 ti 17.00-18.50	Vorrevangsk	Simon Krogh
4529 ti 17.00-18.50	Fjordsg Sk	Andrea Bundgaard
4524 ti 19.00-20.50	Lystrup Sk	Laura Katholm
4525 on 17.30-19.20	Læssøesg Sk	Katrine Holm
4527 to 17.00-18.50	Samsøg Sk	Mira Siegel
4528 to 19.30-21.20	Fjordsg Sk	Caroline Fjerbæk

### Sang - letøvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.560,-/S 1.440,-

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.

4535 ma 17.30-19.20	Katrinebj Sk	Birgitte Mortensen
4537 ti 17.00-18.50	Frichs Vej 36G	Sophie Krogh
4540 to 18.00-19.50	Læssøesg Sk	Andrea Bundgaard

### 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)

### Rytmsk sang

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.560,-/S 1.440,-

6 deltagere. Du er vant til at synge og har erfaring med at synge flerstemmig. Vi arbejder med flerstemmighed, solistindslag, improvisation og tekniske øvelser.

Repertoiremæssigt tager vi fat på lidt af hvert: Pop, soul, rock og jazz.

4546 ma 19.30-21.20	Katrinebj Sk	Birgitte Mortensen
4547 ti 15.00-16.50*	Fjordsg Sk	Mira Siegel
4550 to 17.30-19.20	Fjordsg Sk	Caroline Fjerbæk
4548 to 20.00-21.50	Læssøesg Sk	Andrea Bundgaard

### Jazz Vocal - øvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.560,-/S 1.440,-

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.

4554 ma 17.30-19.20	Fjordsg Sk	Caroline Fjerbæk
4556 on 17.00-18.50	Fjordsg Sk	Martin Baltser



### Sang - senior

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.695,-/\* 1.545,-

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

4561 to 12.00-13.50\* Frichs Vej 36G Birgitte Mortensen

### Sangteknik

4 lektioner (2 mødegange) - kr. 260,-/S 240,-

Ved at skabe en bevidsthed om det sangtekniske, der ligger bag det at synge, vil du kunne forbedre din måde at synge på og 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 til at lyde. Weekendkursus 2-3/4.

4563 lø 13.00-14.50 Fjordsg Sk Caroline Fjerbæk

### Sangervejtrækning

12 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.360,-/\* 1.295,-

Er du glad for at synge, men har brug for at blive bedre til at kontrollere din stemme, så kan sangervejtrækning være en god ide. På kurset vil du lære om forskellige typer åndedræt, og du vil få metoder og øvelser, der hjælper med at styrke de krops- og åndedrætsmuskler, som anvendes, når du synger. Tag gerne letsiddende tøj på og medbring en yogamatte.

4845 on 17.45-19.00 Frichs Vej 36G Louise Langston  
4846 fr 13.15-14.30 Frichs Vej 36G Louise Langston

### 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 mødegange kl. 16.45-18.00  
Tirsdag 1/2: Birgitte Mortensen  
Tirsdag 1/3: Birgitte Mortensen  
Tirsdag 5/4: Vibeke Lundgren Nielsen  
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3, ved Svømmestadion  
Pris: kr. 165,- inkl. kaffe/te og lidt sødt Arr.nr. 6873

# Kor

## Begynderkor - syng dig glad!

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 625,-/S 505,-

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.

4582 on 16.50-18.40	Samsøg Sk	Instruktør
4583 to 16.45-18.35	Skovvangs Sk	Marie Thøis

## Begynderkor - syng dig glad!

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 625,-/S 505,-

### 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. Koret onsdag er forbeholdt kvinder.

4581 on 19.00-20.50	Skovvangs Sk	Marie Thøis
4584 to 19.00-20.50	Skovvangs Sk	Marie Thøis

## Syng Sammen!

27 lektioner (12 mødegange) - kr. 655,-/\* 520,-

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.

4585 ti 09.50-11.50*	Fjordsg Sk	Christian Lorentzen
4587 fr 10.00-12.00*	Frichs Vej 36G	Birgitte Mortensen

33,75 lektioner (15 mødegange) - kr. 815,-/\* 645,-

4586 ti 10.00-12.00*	Viborgvej 53	Birgitte Mortensen
----------------------	--------------	--------------------

## Happy Hearts

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 755,-/S 605,-

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.

4577 on 19.15-21.30	Møllevangs Sk	Malene Rohden
---------------------	---------------	---------------

## Con ritmo

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 755,-/S 605,-

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.

4578 ma 19.15-21.30	Hasle Skole	Mira Siegel
---------------------	-------------	-------------

## Solbjergkoret

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 755,-/S 605,-

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

4579 on 18.30-20.45	Solbjerg Sk	Benjamin Lund
---------------------	-------------	---------------

## De glade amatørers kor

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 610,-/S 490,-

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.

4575 ti 19.30-21.20	Frichs Vej 36G	Karen Nice
4576 on 19.00-20.50	Frichs Vej 36G	Sophie Krogh

## Formiddagskor

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 715,-/\* 565,-

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

4588 ma 10.00-12.15*	Fjordsg Sk	Instruktør
----------------------	------------	------------

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 860,-/\* 680,-

4589 fr 10.00-12.45*	Fjordsg Sk	Rasmus Mogensen
----------------------	------------	-----------------

# Sommersang/kor

## Sommersang

8 lektioner (4 mødegange) - kr. 520,-/S 480,-

6 deltagere. Til dig der ikke kan vente til efter-årssæsonen går i gang i september, har vi lavet et kortere sommerforløb med nogle af vores populære sanghold. Start 19/5 og 24/5.

### Sommersang - "Jeg kan ikke synge"

4565 ti 17.00-18.50	Fjordsg Sk	Andrea Bundgaard
4566 to 19.00-20.50	Fjordsg Sk	Andrea Bundgaard

### Sommersang - Letøvede

4564 ti 17.00-18.50	Frichs Vej 36G	Birgitte Mortensen
4567 to 17.00-18.50	Fjordsg Sk	Andrea Bundgaard
4568 to 19.00-20.50	Fjordsg Sk	Andrea Bundgaard

## Syng sammen - sommerkor!

12,5 lektioner (5 mødegange) - kr. 355,-/\* 290,-

Vi synger nye og gamle sommersange. Sangglæden er i centrum og alle kan være med. Start 18/5.

4530 on 10.00-12.15*	Frichs Vej 36G	Birgitte Mortensen
----------------------	----------------	--------------------

## Rytmask sommerkor

10 lektioner (4 mødegange) - kr. 385,-/S 335,-

Sangglæden er i centrum. Vi synger 2- og 3-stemmige iørefaldende danske og engelske popsange og arbejder med stemmens kraft og udtryk. Start 24/5.

4531 ti 19.00-21.15	Frichs Vej 36G	Birgitte Mortensen
---------------------	----------------	--------------------

## Hold hjernen frisk med SANS

SANS er en fysisk aktiv holdaktivitet for seniorer, hvor der tages udgangspunkt i den fælles glæde ved at synge og danse.

Se mere på side 70.





# RYTMISK SAMMENSPI



”

Jeg begyndte at spille tenorsax for snart seks år siden og startede til saxofonundervisning under FOF Aarhus. Men efter noget tid følte jeg et behov for at bruge, hvad jeg havde lært – jeg havde brug for at spille med nogle andre.

I efteråret 2018 startede jeg derfor på et sammenspilshold – og har spillet der lige siden! Vi har et fantastisk sammenhold og får både en del morskab og udfordringer ud af at lære at spille nye numre – sammen.

På vores hold gør vi ikke så meget ud af at perfektionere de enkelte numre, men foretrækker i stedet at lære et nyt nummer, hver gang vi mødes.

For mig som saxofonist er mine udfordringer i band-sammenhæng at lære de saxofonsoli, der er i originalen, eller selv opfinde min egen rolle, hvis der ikke er saxofon i det originale nummer.

Og det er her, det bliver spændende; for det hele skal jo fungere sammen med de andre :-)"

*Jesper Møller Andersen, (ikke med på billedet).*



L



## Rytmisk sammenspil

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.790,-/S 1.640,-

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 tlf. **8612 2955**.

4810 ti 17.00-19.15	Katrinebj Sk	Jonas Suni
4811 ti 19.00-21.15	Møllevang Sk	Erik Malberg
4812 ti 19.25-21.40	Katrinebj Sk	Jonas Suni

## Rytmisk sammenspil - Folkeband

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.790,-/S 1.640,-

Vi spiller på akustiske instrumenter.  
Instrumentbesætningen er fx guitar/ukulele, violin, mandolin, fløjte, harmonika/keyboard, bas og slagtøj. Holdet er ikke for b-instrumenter, dvs. instrumenter 'stemt i b'. Der forventes ren intonation og godt nodekendskab på melodi-instrumenter. Genrer kan være folk-pop/rock, swing, tango, bluegrass, country, singer songwriter og irske medlejs. Der trænes brugbare akkorder på alle instrumenter samt rytmer.

Kontakt gerne underviser Kurt på tlf. 3033 5309 inden tilmelding.

4813 to 19.00-21.15	Møllevang Sk	Kurt Lykkegaard
---------------------	--------------	-----------------





# Rytmegruppen



## 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)

## 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, stillkendskab og evt. improvisation og teori. Se mere på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

### Guitar - nybegyndere

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.560,-/S 1.440,-

4683 ma 16.30-18.20	Frichs Vej 36G	Niels Jensen
4684 ti 17.30-19.20	Katrinebjerg Sk	Asger Johnsen
4685 to 17.00-18.50	Møllevangs Sk	Kurt Lykkegaard

### Guitar - begyndere/letøvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.560,-/S 1.440,-

4692 on 18.30-20.20	Lystrup Sk	Erik Malberg
4693 to 18.00-19.50	Læssøesg Sk	Erik Malberg

### Guitar - letøvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.560,-/S 1.440,-

4704 ma 18.30-20.20	Frichs Vej 36G	Niels Jensen
4705 ti 19.30-21.20	Katrinebjerg Sk	Asger Johnsen
4702 on 16.30-18.20	Lystrup Sk	Erik Malberg
4703 on 17.30-19.20	Læssøesg Sk	Asger Johnsen

### Guitar - øvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.560,-/S 1.440,-

4706 fr 18.00-19.50	Frichs Vej 36G	Erik Malberg
---------------------	----------------	--------------

## Guitar - sange til lejrbalet

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.560,-/S 1.440,-

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

4680 on 19.30-21.20	Læssøesg Sk	Asger Johnsen
---------------------	-------------	---------------

## Børnesange på guitar

6 lektioner (2 mødegange) - kr. 390,-/S 360,-

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 26-27/2.

4681 lø 14.00-16.45	Frichs Vej 36 G	Niels Jensen
---------------------	-----------------	--------------

## Fingerspil og alternative tunings

6 lektioner (2 mødegange) - kr. 390,-/S 360,-

Kurset er for letøvede/øvede guitarister, som ønsker at gå mere i dybden med fingerspillets kunst. Vi skal arbejde med grundlæggende fingerspil-teknikker og stemme vores guitar om i alternative tunings, og på et tidspunkt prøve at kombinere de to. Der vil også være individuel sparring, som tager udgangspunkt i den enkeltes niveau og udfordringer. Weekendkursus 5-6/3.

4682 lø 13.00-15.45	Frichs Vej 36G	Mathias Winther
---------------------	----------------	-----------------

## Greatest hits - på guitar (øvede)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.560,-/\* 1.440,-

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.

4711 ti 15.00-16.50*	Møllevangs Sk	Claus Funder
4713 ti 19.30-21.20	Møllevangs Sk	Claus Funder
4714 to 17.30-19.20	Møllevangs Sk	Claus Funder
4715 to 19.30-21.20	Møllevangs Sk	Claus Funder
4710 fr 16.00-17.50*	Frichs Vej 36G	Erik Malberg

## 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. 390,-/S 360,-

Weekendkursus 19-20/3.

4720 lø 14.00-16.45	Frichs Vej 36G	Niels Jensen
---------------------	----------------	--------------

### Ukulele - begyndere/letøvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.560,-/S 1.440,-

4721 ma 18.00-19.50	Læssøesg Sk	Mathias Winther
---------------------	-------------	-----------------

## Bas - begyndere/letøvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.560,-/S 1.440,-

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.

4729 ti 17.00-18.50	Møllevangs Sk	Erik Malberg
---------------------	---------------	--------------

## Trommesæt for alle

12 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.050,-/\* 1.990,-

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.

4792 on 16.30-17.25	Møllevang Sk	Michel Benavides
4793 on 17.25-18.20	Møllevang Sk	Michel Benavides
4794 on 18.20-19.15	Møllevang Sk	Michel Benavides
4795 on 19.45-20.40	Katrinebj Sk	Michel Benavides
4796 on 20.40-21.35	Katrinebj Sk	Michel Benavides

# Klaver og keyboard

## Klaver

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)

## Brugsklaver for alle

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.615,-/\* 1.495,-

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.

**4647 ma 16.00-17.50 Frichs Vej 36 G Benjamin Lund**

## Klaver - weekendkursus

8 lektioner (4 mødegange) - kr. 540,-/\* 495,-

6 deltagere. Brug 4 lørdage på at komme i gang med 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 22/1.

**4600 lø 10.00-11.50 Sønderg 74 Steen Søgaard**

## Klaver - holdbaseret undervisning

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.615,-/\* 1.495,-

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 4608 er for begyndere/letøvede.

Hold 4609 er for letøvede/øvede.

**4608 to 16.30-18.20 Frichs Vej 36G Anna-Bell Kristensen**  
**4609 to 14.30-16.20\* Frichs Vej 36G Anna-Bell Kristensen**

## Højskolesange på klaver - kort forløb

12 lektioner (6 mødegange) - kr. 805,-/\* 745,-

**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.

Første hold starter 17/1.

**4601 ma 18.00-19.50 Sønderg 74 Joan Vesterskov**  
**4603 ma 18.00-19.50 Sønderg 74 Joan Vesterskov**

## Keyboard

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.615,-/\* 1.495,-

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)**

## Klaverspil fra bladet

Her kan du styrke din evne til at læse og spille efter noder. Se mere på side 31.

## Musik og rytmik

I et trygt, musikalsk samvær stimuleres og udvikles barnets sanser og motorik. For børn fra 3 mdr.-3½ år.

Se mere på side 79.

### 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)





# Strygere og blæsere

## Violin

22 lektioner (11 mødegange) - kr. 2.000,-/S 1.890,-

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)

## Begyndere

4740 ti 18.00-19.50 Møllevang Sk Lars Slengerich

## Letøvede

4742 ma 17.00-18.50 Møllevang Sk Lars Slengerich

## Meget øvede

4744 ti 16.00-17.50 Møllevang Sk Lars Slengerich



## Klarinet

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.560,-/\* 1.440,-

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.

4755 ti 16.00-17.50 Katrinebj Sk Harry Arvidsen  
4756 ti 18.00-19.50 Katrinebj Sk Harry Arvidsen

## 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. 585,-/S 540,-

4765 ma 19.00-20.20 Læssøes Sk Johanne Andersen

## Letøvede/øvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.560,-/S 1.440,-

4766 ma 17.00-18.50 Læssøes Sk Johanne Andersen

## Saxofon

22 lektioner (11 mødegange) - kr. 2.000,-/S 1.890,-

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 i mange år, har vi et hold til dig.

## Nybegyndere

4770 ti 19.00-20.50 Katrinebj Sk Niels Vincentz

## Letøvede

4771 ma 19.00-20.50 Rosenvang Sk Instruktør

## Mellemøvede

4772 ma 17.00-18.50 Rosenvang Sk Instruktør

## Øvede

4774 ti 17.00-18.50 Katrinebj Sk Niels Vincentz

## Harmonika - begyndere/letøvede

16 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.040,-/S 960,-

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.

4776 ma 18.00-19.50 Frichs Vej 36G Helle Asmild





# Orkestre

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

## Spillemandsgruppen

47,5 lektioner (19 mødegange) - kr. 1.920,-/\* 1.770,-

Vi spiller spillemandsmusik fra Danmark, Sverige, Irland og USA. Start 25/1.

---

4920 ti 12.20-14.35 Viborgvej 53 Poul Christensen

## Orkester for letøvede

38 lektioner (19 mødegange) - kr. 1.580,-/\* 1.430,-

Vi spiller underholdningsmusik, slagere og folke-musik. Start 19/1.

---

4921 on 12.15-14.05 Viborgvej 53 Poul Christensen

## Orkester for øvede

47,5 lektioner (19 mødegange) - kr. 1.920,-/\* 1.770,-

Dejligt og velspillende orkester. Gode kendte slagere, wienermusik, swing og folkemusik. Start 19/1.

---

4922 on 9.30-11.45 Viborgvej 53 Poul Christensen

## Hjortshøj Seniororkester

45 lektioner (18 mødegange)

Nye deltagere er velkomne – kontakt orkestrets dirigent Poul Bech Christensen på tlf. 3011 8530 og hør mere. Start 21/1.

---

4925 fr 9.30-11.45 Hjortshøj Sognegd Poul Christensen

## Kammermusik

20 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.315,-/S 1.215,-

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 egnet for blæsere og strygere. Hvis du vil høre mere, eller er i tvivl om niveauet passer dig, kan du kontakte underviseren på mail: [johannebuus@gmail.com](mailto:johannebuus@gmail.com)

---

4785 ti 19.00-20.50 Frichs Vej 36G Johanne Andersen





# Musikteori og produktion



## Sibelius for begyndere

8 lektioner (2 mødegange) - kr. 690,-/S 650,-

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.

Weekendkursus 12-13/3.

4934 lø 10.30-14.00 Frichs Vej 36G Mira Siegel

## Øveteknik - klassisk musik

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

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.

Weekendkursus 26-27/3 og 9-10/4

4938 lø 13.00-15.45 Frichs Vej 36G Johanne Andersen

## Praktisk musikteori og analyse

16 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.410,-/S 1.330,-

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 mulighed 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.

4804 ti 16.00-17.50 Frichs Vej 36G Morten Hauge

## Sangskrivning

20 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.315,-/S 1.215,-

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.

4935 on 17.00-19.15 Frichs Vej 36G Jonas Suni

## Sangskrivning - weekend

7 lektioner (2 mødegange) - kr. 455,-/S 420,-

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.

Weekendkursus 19-20/3.

4937 lø 13.00-16.00 Frichs Vej 36G Caroline Fjerbæk

# MasterClass - jazz & pop

## MasterClass / Musikermøde

2 lektioner (1 mødegange) - 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/synge en sang og få feedback fra de erfarne musikere.

### 20/1 - Svaneborg Kardyb

Jazzduoen Svaneborg Kardyb debuterede for to år siden med 'Knob'. I efteråret 2020 fulgte de op med albummet 'Haven'.

### 24/2 - 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'.

4951 to 19.30-21.30 Frichs Vej 36G  
4952 to 19.30-21.30 Frichs Vej 36 G

Svaneborg Kardyb  
JÆRV



**NODE- OG HØRELÆRE**  
Lær at læse noder på  
FOF Aarhus'  
Musikteori Akademiet

# Musikteori-akademiet



## Prøvetime: En introduktion til noder

3,5 lektioner (1 mødegange) - kr. 95,-

Vil du gerne snuse lidt til noderne, før du melder dig på et længere kursus, kan du komme med til en introduktionsformiddag, hvor du møder Louise Langston og får et lille indblik i noderne forunderlige verden.

Prøvetimen afholdes den 15/1.

**4815 lø 09.30-12.45 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

**4822 ma 18.00-19.15 Frichs Vej 36G Louise Langston**  
**4823 to 16.45-18.00 Frichs Vej 36G Louise Langston**  
**4824 fr 10.45-12.00 Frichs Vej 36G Louise Langston**

### Nodelære, niveau 2

**4825 ma 15.30-16.45 Frichs Vej 36G Louise Langston**

## Hørelære, niveau 1

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

4 deltagere. Hørelære er sjovt! På kurserne 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 enten have gennemført vores kurser Nodelære, Niveau 1 og Bladsang 1 eller have en god basal nodeforståelse og erfaring med bladsang andetsteds fra.

**4849 on 16.30-17.45 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 at kunne noder for at være med på Rytmelæsning, niveau 1 - vi starter helt fra bunden. På hjemmesiden kan du læse, hvad det kræver at deltage på niveau 2 og 3.

### Rytmelæsning, niveau 1

**4838 fr 12.00-13.15 Frichs Vej 36G Louise Langston**

### Rytmelæsning, niveau 2

**4839 ma 16.45-18.00 Frichs Vej 36G Louise Langston**

### Rytmelæsning, niveau 3

**4843 ti 09.30-10.45 Frichs Vej 36G Louise Langston**  
**4844 to 15.30-16.45 Frichs Vej 36G Louise Langston**

## Bladsang 1A - lidt nodekendskab

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

4 deltagere. Bladsang, også kaldet prima vista, er at kunne synge direkte fra noderne uden at kende dem på forhånd. Hvis du fx synger i kor, kan du have stor gavn af at lære at synge fra bladet. Du vil få nemmere ved at følge med ved selve indstuderingen af nye korsatser og få større frihed til selv at arbejde videre med musikken derhjemme.

**4847 ti 10.45-12.00 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.

**4851 on 15.15-16.30 Frichs Vej 36G Louise Langston**



# Sprogundervisning

## VEJLEDNING, SPROGTEST OG MATERIALEUDGIFTER

FOF Aarhus vejleder gerne om valg af niveau. Du er velkommen til at kontakte en medarbejder fra sprogafdelingen på tlf. 8612 2955.

### Tag en online sprogttest:

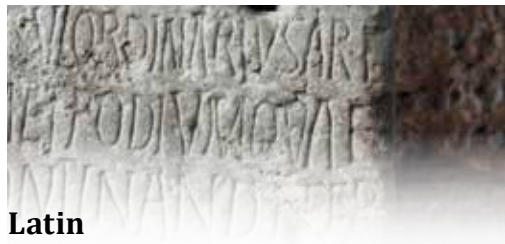
Inden for engelsk, tysk, fransk, italiensk og spansk har du mulighed for tage en gratis online-test, som hjælper dig med at finde frem til det rigtige niveau. Se testen her: [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)  
Du finder den under "Praktisk information".

### 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 i uge 4 og 5. Se den nøjagtige startdato for de enkelte kurser på hjemmesiden.



## Latin

Kendskab til den latinske grammatik og de latinske ord er en stor hjælp, når man skal lære et af de moderne europæiske sprog som fx spansk, fransk og italiensk.

Bemærk: Latin 2 starter først 22/2.

### Latin 1

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.335,-/S 1.205,-

1940 on	19.00-20.50	Sønderg 74	Giuseppe Persiani
---------	-------------	------------	-------------------

### Latin 2

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.335,-/S 1.205,-

1942 ti	17.15-19.05	Fjordsg sk	Giuseppe Persiani
---------	-------------	------------	-------------------

### Latin 3

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.255,-/S 1.135,-

1943 ma	17.00-18.50	Fjordsg sk	Anne-Chr Dittmann
---------	-------------	------------	-------------------

## Græsk (nygræsk)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.255,-/S 1.135,-

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.

### Græsk (nygræsk) 1

1925 to	17.00-18.50	Fjordsg sk	Lone Kristensen
---------	-------------	------------	-----------------

### Græsk (nygræsk) 2

1926 on	17.00-18.50	Fjordsg sk	Lone Kristensen
---------	-------------	------------	-----------------

## Tyrkisk

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.255,-/S 1.135,-

Du får en grundlæggende indføring i dagligdags tyrkisk sprog og i tyrkisk kultur. Vi arbejder med både udtale, mundtlig sprogfærdighed og grammatik.

### Tyrkisk 1

1985 on	17.00-18.50	Fjordsg sk	Kadir Bektas
---------	-------------	------------	--------------

### Tyrkisk 2

1986 ti	17.00-18.50	Fjordsg sk	Kadir Bektas
---------	-------------	------------	--------------



Se kurset 'Antikkens litteratur' på side 19

## Persisk (farsi)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.255,-/S 1.135,-

På vores persisk-kurser arbejder vi med de persiske skrifttegn og deres udtale, og vi tager fat på at opbygge et ordforråd, som man kan bruge i almindeligt hverdagsprog.

### Persisk (farsi) 1

1945 on	19.00-20.50	Sønderg 74	Vahid Nejad
---------	-------------	------------	-------------

### Persisk (farsi) 2

1946 to	19.00-20.50	Sønderg 74	Vahid Nejad
---------	-------------	------------	-------------

## 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.

### Arabisk (standard) 1

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.280,-/S 1.130,-

1900 to	19.00-21.15	Fjordsg sk	Kadir Bektas
---------	-------------	------------	--------------

### Arabisk (standard) 2

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.255,-/S 1.135,-

1902 ti	19.15-21.05	Fjordsg sk	Kadir Bektas
---------	-------------	------------	--------------

### Arabisk (standard) 4

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.255,-/S 1.135,-

1904 ma	19.30-21.20	Fjordsg sk	Kadir Bektas
---------	-------------	------------	--------------

### Arabisk - avanceret niveau

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.255,-/\* 1.135,-

Moderne arabisk for viderekomne. Vi læser forskellige tekster, fx avisnyheder, taler sammen på arabisk og fortsætter med at lære grammatik. Du har fx fulgt arabisk i FOF i min. 3 år eller studerer arabisk på universitetet.

1906 to	10.00-11.50*	Fjordsg sk	Kadir Bektas
---------	--------------	------------	--------------

## Vietnamesisk 1

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.255,-/S 1.135,-

Kurset er for alle, der gerne vil lære at tale vietnamesisk og kunne begå sig i de situationer, der typisk opstår på rejse i Vietnam. Du får også et indblik i vietnamesisk kultur og tradition samt i den måde, man taler til hinanden på.

1913 on	19.00-20.50	Møllevangsk	Trang Nguyen
---------	-------------	-------------	--------------

## Kinesisk

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.335,-/S 1.205,-

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

### Kinesisk 1

1915 to	19.10-21.00	Fjordsg sk	Lan Tang
---------	-------------	------------	----------

### Kinesisk 3

1917 to	17.00-18.50	Fjordsg sk	Lan Tang
---------	-------------	------------	----------

### Kinesisk 4

1918 ti	17.00-18.50	Fjordsg sk	Qingpeng He
---------	-------------	------------	-------------

## Japansk

Du lærer alfabeterne Hiragana og Katakana og får et lille indblik i de kinesiske tegn, som indgår i det japanske skriftsprog. Målet er, at du bliver i stand til at deltage i en basal samtale om hverdagsemner.

### Japansk 1

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.335,-/S 1.205,-

1950 ti	19.00-20.50	Sønderg 74	Jacob Hedegaard
1951 to	17.00-18.50	Fjordsg sk	Rasmus M Hansen

### Japansk 2

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.335,-/S 1.205,-

1952 ti	17.10-19.00	Fjordsg sk	Jacob Laust Høy
---------	-------------	------------	-----------------

### Japansk 3

20 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.010,-/S 910,-

1953 to	17.00-18.50	Fjordsg sk	Jacob Hedegaard
---------	-------------	------------	-----------------

## Koreansk

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.255,-/S 1.135,-

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.

Bemærk: Hold 1930 og 1932 starter allerede i uge 3.

### Koreansk 1

1930 ma	17.00-18.50	Fjordsg sk	Gyubin Kim
1931 ti	19.00-20.50	Fjordsg sk	Sofie Nyland

### Koreansk 2

1932 ma	19.00-20.50	Fjordsg sk	Gyubin Kim
---------	-------------	------------	------------

### Koreansk 3

1933 ti	17.00-18.50	Fjordsg sk	Sofie Nyland
---------	-------------	------------	--------------

### Koreansk 4

1934 ma	17.00-18.50	Fjordsg sk	Sofie Nyland
---------	-------------	------------	--------------

### Koreansk 6

1936 ma	19.00-20.50	Fjordsg sk	Sofie Nyland
---------	-------------	------------	--------------

## Portugisisk (europæisk) 1

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.255,-/\* 1.135,-

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

1965 ti	13.00-14.50*	Seedorffs Str. 7	Maria Figueiredo
---------	--------------	------------------	------------------

## Conversar em português

21 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.140,-/\* 1.035,-

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

1967 ti	11.00-12.35*	Seedorffs Str. 7	Maria Figueiredo
---------	--------------	------------------	------------------

## Portugisisk (brasiliansk)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.255,-/S 1.135,-

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

### Portugisisk (brasiliansk) 1

1960 ti	17.00-18.50	Møllevangsk	Catia M Larsen
---------	-------------	-------------	----------------

### Portugisisk (brasiliansk) 2

1962 ti	19.00-20.50	Møllevangsk	Catia M Larsen
---------	-------------	-------------	----------------

## Norsk 1

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.255,-/S 1.135,-

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

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

## Svensk 1

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.255,-/S 1.135,-

Svensk ligner på mange måder dansk – og så alligevel ikke. Her tager vi fat på ligheder og forskelle, ligesom vi arbejder med udtale, ordforråd og grammatik.

1922 on	19.00-20.50	Fjordsg sk	Sven Aldenryd
---------	-------------	------------	---------------





# Rundt om russisk

Gennem årene har FOF Aarhus tilbudt russisk på mange niveauer: fra absolutte begynderhold til kurser for meget øvede. Med andre ord – der er plads til alle. Læs herunder om deltagernes egne oplevelser på kurser i russisk. Måske bliver du inspireret til at kaste dig ud i at lære russisk til foråret.

*"Jeg sprang ud i at lære russisk, da min svigerdatter har russisk som modersmål, og jeg gerne vil kunne tale med hendes forældre. Måden vi arbejder med alfabetet og sproget på, på kurset, er superenkel og let tilgængelig, så jeg kan varmt anbefale at give det en chance. Det er slet ikke så kompliceret, som jeg troede." - Lone Gadegaard, 61 år, kursist på Russisk 1*

*"Noget som jeg især godt kan lide ved russisk hos FOF Aarhus er, at vi ikke bare øver vores russiske, vi læser og diskuterer også danske avisartikler om Rusland. Så på dette kursus får man også en grundig og spændende indføring i russiske forhold samt en spændende diskussion med de andre ruslandsinteresserede kursister." - Kristian Nikolaj Rasmussen, 34 år, kursist på Russisk 3*

## Russisk

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.305,-/\* 1.165,-

Lær russisk og få samtidig indsigt i russiske kultur- og samfundsforhold. Mange ord bliver straks forståelige, når du lærer det kyrilliske alfabet. På Russisk 1-2 går vi frem efter lærebogen *Møde i Petersborg*. På Russisk 3 og opefter tilpasses materialer og øvelser deltagernes niveau.

NB: Russiskkurserne starter i uge 4

Hold 1970 - Russisk 1a  
Hold 1971 - Russisk 1b  
Hold 1972 - Russisk 2  
Hold 1973 - Russisk 3  
Hold 1974 - Russisk 4

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

1970 to	19.00-20.40	Møllevangsk	Natalia O Pedersen
1971 ti	17.00-18.40	Møllevangsk	Natalia O Pedersen
1972 to	17.15-18.55	Møllevangsk	Natalia O Pedersen
1973 ti	19.00-20.40	Møllevangsk	Natalia O Pedersen
1974 to	15.30-17.10*	Møllevangsk	Natalia O Pedersen

## Rumænsk

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.255,-/S 1.135,-

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

### Rumænsk 1

1980 ma	17.00-18.50	Møllevangsk	Laura Dachin
---------	-------------	-------------	--------------

### Rumænsk 2

1982 ma	19.00-20.50	Møllevangsk	Laura Dachin
---------	-------------	-------------	--------------

## Polsk

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.495,-/S 1.345,-

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.

### Polsk 1

1958 to	19.00-21.15	Sønderg 74	Marta Jensen
---------	-------------	------------	--------------

### Polsk 2

1959 ma	19.00-21.15	Møllevangsk	Marta Jensen
---------	-------------	-------------	--------------

## Tjekkisk 1

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.255,-/S 1.135,-

Skal du arbejde eller studere i Tjekkiet, eller er du blot vild med Prag og Tjekkiet? Her lærer du de basale sprogfærdigheder med fokus på praktisk kommunikation, og samtidig får du indblik i tjekkisk kultur, traditioner og samfundsforhold.

1978 ti	19.00-20.50	Fjordsg sk	Jana Madsen
---------	-------------	------------	-------------

# Engelsk



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

**Basisniveau 1-4 (CEFR A1-A2\*)**

**Mellemniveau 1-4 (CEFR B1-B2\*)**

**Højt niveau 1-3 (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)

## Gratis sprogtest

Du kan tage en gratis online niveautest i engelsk på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk). Testen finder du under "Praktisk information".

## Kursusstart

Hvor intet andet er nævnt, starter sprogkurserne i uge 4 og 5.

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

På alle kurserne vil der være udgifter til materialer.

## Engelsk, basisniveau 1 (A1)

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.210,-/\* 1.070,-

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 on	16.10-18.00*	Fjordsg sk	Viv Raundorf
---------	--------------	------------	--------------

## Engelsk, basisniveau 3 (A2)

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.210,-/S 1.070,-

Du har lært det mest grundlæggende og kan begå dig i både nutid, fortid og fremtid i en helt enkel form. Vi udbygger basisordforrådet og arbejder videre med den elementære grammatik, så du gradvis bliver bedre til at formulere dig om helt almindelige hverdagsemner.

1130 on	19.00-20.50	Fjordsg sk	Kadir Bektas
---------	-------------	------------	--------------



## Læs, lyt og lær

(A2)

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.210,-/\* 1.070,-

Du kan både forstå og tale et helt enkelt hverdagsengelsk. Ved hjælp af easy readers og forskellige øvelser og aktiviteter får vi sat gang i samtale og udvidet ordforrådet. Basisniveau 4.

1146 to 14.00-15.50\* Fjordsg sk Viv Raundorf

## Engelsk let samtaletræning (A2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.075,-/\* 955,-

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

1145 ti 11.00-12.50\* Fjordsg sk Jette Damgaard

## Engelsk, mellemniveau 2 (B1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.075,-/\* 955,-

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.

Din baggrund kan fx være 9. eller 10. klasse eller en ældre HF.

1170 ma 11.30-13.20\* Fjordsg sk Viv Raundorf

## English at Work – online kursus (B1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.255,-/S 1.135,-

Du bruger engelsk på dit arbejde. Selvom du har et godt kendskab til helt almindeligt engelsk, savner du sikkerhed, hvis samtalen går i en retning, du ikke har planlagt. Vi indøver de fagudtryk og standardvendinger, du har brug for, når du skal skrive emails til kunder, samarbejdspartnere og leverandører eller tale med dem i telefonen.

Undervisningen foregår via Zoom.

1175 ti 17.00-18.50 Online Hazel Nørgaard

## Sommerkurser i engelsk

I sommerperioden maj til august udbyder vi forskellige kortere eller intensive engelskkurser. Se mere på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

## Conversation & Grammar (B1-B2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.255,-/S 1.135,-

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. Please notice that level B1 is an online course.

### Conversation & Grammar (B1) - online

1178 ti 19.15-21.00 Online Hazel Nørgaard

### Conversation & Grammar (B2)

1191 ma 17.00-18.50 Fjordsg sk Beatriz Papaseit

## Keep Talking! (B1-B2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.075,-/\* 955,-

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!

1180 ti 13.00-14.50\* Fjordsg sk Jette Damgaard  
1181 ti 17.00-18.50 Møllevangsk Jette Damgaard  
1182 on 17.00-18.50 Fjordsg sk Lotte Printz  
1183 to 12.00-13.50\* Fjordsg sk Viv Raundorf

## Engelsk, højt niveau 2 (B2-C1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.075,-/\* 955,-

Vi diskuterer forskellige emner, oftest med udgangspunkt i aktuelle tekster fra aviser og blade, men også skønlitterære tekster kan inddrages. Grammatikken tages kun op i begrænset omfang.

Din baggrund kan fx være engelsk fra gymnasiet, eller længerevarende ophold i engelsktalende områder, og du kan formulere dig nogenlunde frit på sproget.

1220 ti 10.00-11.50\* Sønderg 74 Lene Juul Larsen

# Cambridge English

FOF Aarhus tilbyder internationale sprogkurser, hvor du har mulighed for at afslutte med et certifikat/en eksamen.

Kurserne er åbne for alle, også for dem, der ikke ønsker at gå til eksamen.

Der undervises udelukkende på engelsk.

På Cambridge-kurserne har du mulighed for at aflevere skriftlige opgaver og få personlig feedback. Derfor er kurserne en smule dyrere end de almindelige engelskkurser.

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

## Online sprogtest

Vi anbefaler, at du tager en vejledende test, før du vælger niveau. Du finder vores gratis online sprogtest på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk) (se under "Praktisk information" nederst på hjemmesiden).

Er du i tvivl om, hvordan du skal fortolke dit testresultat, er du velkommen til at kontakte en medarbejder i FOF Aarhus' sprogafdeling på tlf. 8612 2955.

## Cambridge: B2 First (Start)

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.580,-/S 1.430,-

The B2 First is for those who are able to speak the language quite comfortably but would like to improve their vocabulary both oral and written.

1261 on 19.00-21.15 Fjordsg sk Beatriz Papaseit

## Cambridge: C1 Advanced (Continued)

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.445,-/S 1.315,-

Cambridge C1 Advanced indicates a high level of competence in English for candidates entering, or already in, the working world.

The course started in September, but new students are welcome in the course. However, new students are required to be confident and fairly proficient users of the English language at the moment of signing-up.

1265 to 19.00-20.50 Fjordsg sk Beatriz Papaseit



# Tysk

FOF's almindelige tyskkurser går fra niveau 1-8. 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 – 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 er velkommen til at tage vores online niveautest i tysk på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk). Du finder testen under "Praktisk information".

## Turisttysk (A1-A2)

18 lektioner (12 mødegange) - kr. 870,-/S 780,-

Du kan godt lide at rejse i Tyskland, Østrig og Schweiz og vil gerne blive bedre til at klare dig i typiske turistsituationer – bestille mad, booke værelse, finde vej etc. Men du vil også gerne bare blive bedre til at tale med de mennesker, du møder på din vej.

Du kan en lille smule tysk i forvejen.

**1426 on 19.00-20.15 Møllevangsk Sabrina Christensen**

## Tysk til skiferien (A1-A2) - lynkursus

10 lektioner (2 mødegange) - kr. 550,-/\* 505,-

Du vil gerne have genopfrisket dit folkeskoletysk før vinterferien i Østrig, Tyskland eller Schweiz. Gennem forskellige aktiviteter træner vi de mest almindelige tyske ord og vendinger, som du kan få brug for på skituren.

Kursusdage: 15-16/1.

**1425 lø, sø 10.00-15.00\* Fjordsg Sk Poul Kok Sørensen**

## Tysk 1a - begynderkursus (A1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.075,-/S 955,-

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

Hvis du har haft tysk i folkeskolen, men synes, du har glemt det hele igen, anbefaler vi, at du tager niveau 1b eller 2 i stedet for.

**1400 on 17.00-18.50 Møllevangsk Sabrina Christensen**

## Tysk 1b (A1)

22 lektioner (11 mødegange) - kr. 1.010,-/\* 900,-

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 ti 16.10-18.00\* Fjordsg Sk Lars S.Kristiansen**

## Tysk 2 (A1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.075,-/S 955,-

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.

**1420 to 17.00-18.50 Fjordsg Sk Sabrina Christensen**

## Tysk 3 (A2)

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

22 lektioner (11 mødegange) - kr. 1.010,-/\* 900,-

**1430 on 10.00-11.50\* Fjordsg Sk Lars S. Kristiansen**

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.075,-/S 955,-

**1431 on 19.00-20.50 Fjordsg Sk Irene Hessellund**

## Tysk 4 (A2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.075,-/S 955,-

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 ma 13.00-14.50\* Fjordsg Sk Lene Nedergård**  
**1441 ma 17.00-18.50 Møllevangsk Sabrina Christensen**

## Tysk samtaletræning (A2)

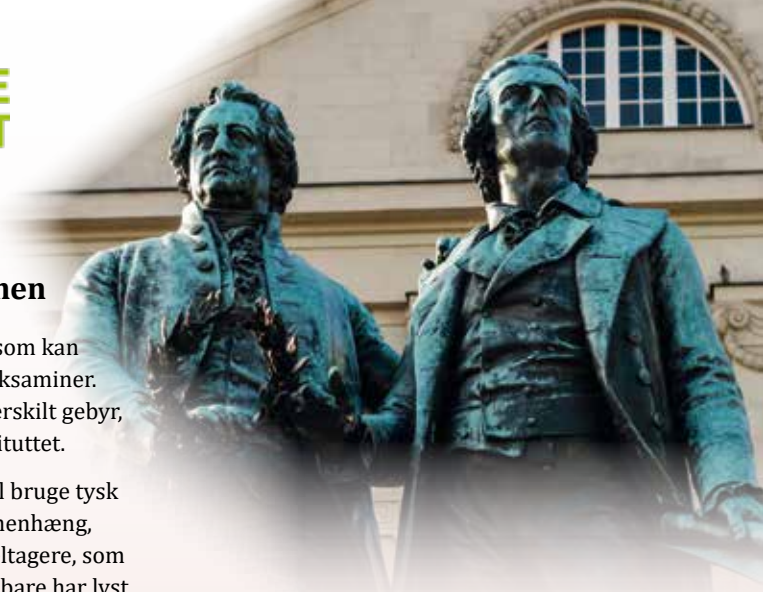
24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.075,-/\* 955,-

### 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.

**1436 ti 18.30-20.20 Møllevangsk Sascha D Stalter**





## Tysk 5 (B1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.160,-/\* 1.040,-

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.

1450 ma 12.15-14.05\* Sønderg 74 Elke Borchardt  
1451 ma 17.00-18.50 Fjordsg Sk Sascha D Stalter

## Business tysk (A2-B1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.255,-/S 1.135,-

Du har brug for tysk på dit arbejde. Måske er du ansat i en virksomhed med mange kontakter til det tysktalende marked. Vi indøver de fagudtryk og vendinger, du har brug for, når du skal skrive emails eller tale i telefon. Du har et basalt kendskab til tysk, fx fra folkeskolen. Her arbejder vi på at udvide og nuancere dit ordforråd, og du får også indblik i tysk forretningskultur og tyske høflighedsformer.

1445 to 19.00-20.50 Fjordsg Sk Sabrina Christensen

## Tysk 6 (B1-B2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.160,-/S 1.040,-

Du taler et sammenhængende, 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 19.00-20.50 Fjordsg Sk Irene Hessellund

## Tysk 8 (C1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.255,-/\* 1.135,-

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 on 10.00-11.50\* Fjordsg Sk Simone Leidinger

### Sommerkurser i tysk

I sommerperioden maj til august udbyder vi forskellige kortere eller intensive tyskkurser. Se mere på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

## 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 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 bare har lyst til at deltage på et kursus, hvor man går mere i dybden. Der vil være en del hjemmearbejde.

På Goethe-kurserne har du mulighed for at aflevere skriftlige opgaver og få personlig feedback. Derfor er kurserne en smule dyrere end de almindelige tyskkurser.

Du kan læse mere 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) (se under "Praktisk information" nederst på hjemmesiden). Er du i tvivl om, hvordan du skal fortolke dit testresultat, er du velkommen til at kontakte en medarbejder i FOF Aarhus' sprogafdeling på tlf. 8612 2955.

### Goethe-Zertifikat A1, Part 1

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.990,-/S 1.840,-

You have a very basic German vocabulary but you need help to put sentences together. You learn to communicate in a simple manner about family, work, shopping and work. The course will be conducted in English.

1500 on 19.00-21.15 Fjordsg Sk Sascha D Stalter

### Goethe-Zertifikat A1, Part 2 - Intensive Course

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.990,-/S 1.840,-

You have already taken "Goethe-Zertifikat A1, Part 1" or similar. In this intensive course we give you the last push towards the A1 exam. The course will be conducted in English. Period: 10/5-1/6.

1505 ma,ti,on,fr 19.00-21.15 Fjordsg Sk Sascha D Stalter

### Goethe-Zertifikat B1

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.480,-/S 1.330,-

Du har nogen sprogferfaring, min. 9./10. klasse. Vi træner evnen til at formulere sig enkelt og klart både mundtligt og skriftligt med et basalt og velfungerende ordforråd.

1510 on 16.45-19.00 Samsøg Sk Simone Leidinger

### Goethe-Zertifikat B2

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.480,-/S 1.330,-

For deltagere med ret gode sprogkundskaber, fx B-niveau fra gymnasiet eller HF. Vi træner skriftlig og mundtlig udtryksfærdighed samt læse- og lytteforståelse.

1520 on 19.00-21.15 Samsøg Sk Simone Leidinger

### Goethe-Zertifikat C1

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.580,-/S 1.430,-

Sie lernen, sich spontan und fließend auszudrücken und komplexe Sachverhalte schriftlich klar und strukturiert darzustellen.

Teilnahme setzt ein weit fortgeschrittenes Sprachniveau voraus – z.B. A-Niveau aus dem Gymnasium.

1530 ma 19.00-21.15 Fjordsg Sk Sascha D Stalter

### Goethe-Zertifikat C2 - Teil 2

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.600,-/S 1.480,-

Teilnahme setzt ein weit fortgeschrittenes, hohes Sprachniveau voraus. Sie haben z.B. ein A-Niveau aus dem Gymnasium und haben zusätzlich längere Zeit im deutschsprachigen Raum gearbeitet oder studiert.

1540 to 16.45-18.35 Møllevangsk Sascha D Stalter



# Fransk

FOF's almindelige franskkurser går fra niveau 1-8. 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 – 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 er velkommen til at tage vores gratis online niveautest i fransk på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk). Du finder den under "Praktisk information".

## Fransk 1a - begynderkursus (A1)

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.280,-/\* 1.130,-

Du får opbygget et basalt ordforråd og lærer den franske udtale, så du kan sige og forstå enkle sætninger og spørgsmål. Vi bruger *Franskbogen* grundbog (fås også som i-bog) + trykt øvebog.

1600 ma	19.00-20.50	Fjordsg Sk	V Sanchez-Guajardo
1601 on	10.00-11.50*	Fjordsg Sk	Helle Munch-Hansen
1602 to	17.00-18.50	Sønderg 74	Adriana Alvarez

## Fransk 1a - intensivt sommerkursus for begyndere (A1)

24 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.160,-/\* 1.070,-

Som ovenfor, men i en intensiv udgave med timer 4 dage om ugen. Kursusperiode: 13-23/6 (hold 1604) og 15-25/8 (hold 1605).

1604 ma-to	09.15-11.45*	Sønderg 74	H. Munch-Hansen
1605 ma-to	16.00-18.30	Sønderg 74	Charlotte Becker

## Fransk 1b (A1)

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.280,-/\* 1.130,-

Du har lært en smule fransk, men vil gerne repetere noget af det grundlæggende uden at skulle begynde helt forfra. Lærebog: *Franskbogen* grundbog (fås også som i-bog) + trykt øvebog.

1610 ti	16.00-17.50*	Fjordsg Sk	Ann Pedersen
---------	--------------	------------	--------------

## Fransk 1b - online (A1)

Samme som ovenfor, men online via Zoom.

1611 on	18.00-19.50	Online	Helle Munch-Hansen
---------	-------------	--------	--------------------

## Kursusstart

Hvor intet andet er nævnt, starter sprogkurserne i uge 4 og 5. Se nøjagtig startdato på hjemmesiden [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

På alle kurserne vil der være udgifter til materialer.

## Fransk 2 (A1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.075,-/S 955,-

For deltagere med let kendskab til fransk. Ordforråd og grammatik udvides, så du bliver i stand til at føre en enkel samtale. Lærebog: *Franskbogen* grundbog (fås også som i-bog) + trykt øvebog.

1625 ma	18.00-19.50	Sønderg 74	Ann Pedersen
---------	-------------	------------	--------------

## Fransk 2 - online (A1)

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.280,-/S 1.130,-

Samme som ovenfor, men online via Zoom.

1620 ma	19.00-20.50	Online	Anne-Chr Dittmann
---------	-------------	--------	-------------------

## Fransk 4 (A2)

20 lektioner (10 mødegange) - kr. 940,-/S 840,-

Du har et godt basalt ordforråd og kender 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)

22 lektioner (11 mødegange) - kr 1.010,-/\* 900,-

Vi læser lettere tekster og træner i at bruge sproget mere frit. Grammatikken indøves fortsat.

1651 ma	16.00-17.50	Sønderg 74	Helle Munch-Hansen
---------	-------------	------------	--------------------

## Let fransk samtaletræning (A1-A2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.075,-/\* 955,-

Du har haft fransk i 3-4 år, fx på aftenskole, men har brug for at blive bedre til at tale sproget, så du kan klare dig på rejse i Frankrig. Grammatik tages kun op efter behov.

1635 fr	09.00-10.50*	Sønderg 74	Helle Munch-Hansen
---------	--------------	------------	--------------------

## Fransk konversation (B2)

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.280,-/\* 1.130,-

Pour ceux et celles qui savent se débrouiller en français sans toutefois parler couramment. La conversation sera essentiellement basée sur coupures de journaux, nouvelles ou romans. Tout en continuant le travail de grammaire.

1680 on	19.00-20.50	Sønderg 74	Geneviève Munk
1681 fr	11.00-12.50*	Sønderg 74	Helle Munch-Hansen



# DEL F fransk

## DEL F – de officielle eksaminer i fransk som fremmedsprog

Siden 2017 har det været muligt at forberede og aflægge prøverne i DEL F Alment fransk, niveau A2, B1 og B2 hos FOF Aarhus. Vi gennemfører prøver og forberedelseskurser i samarbejde med Institut Français i København.

Undervisningen foregår på små hold med maks. 10 deltagere, og du har mulighed for at aflevere skriftlige opgaver med personligt feedback. Derfor er DEL F-kurserne lidt dyrere end de almindelige franskkurser.

### Online sprogtest

Vi anbefaler, at du tager en vejledende test, før du vælger niveau. Du finder vores grundige online sprogtest på: [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk) (se under "Praktisk information"). Er du i tvivl om, hvordan du skal fortolke dit testresultat, er du velkommen til at kontakte en medarbejder i FOF Aarhus' sprogafdeling på tlf. 8612 2955.

Læs mere om DEL F og om de enkelte kurser på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

### DEL F: Alment fransk (B1) - eksamensforberedelse

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.075,-/S 1.955,-

**1693 on 19.00-20.50 Sønderg 74 Jannick Markussen**

### DEL F: Alment fransk (B2) - eksamensforberedelse

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.075,-/S 1.955,-

**1697 ti 17.00-18.50 Seedorffs str. 7 Liselotte Kruse**

### DEL F: Alment fransk (B1-B2) - skriftlig eksamenstræning

12 lektioner (6 mødegange) - kr. 1.345,-/S 1.285,-

**1698 on 17.00-18.50 Sønderg 74 Liselotte Kruse**



*"DEL F B2-kurset kom lige på det tidspunkt, hvor jeg kæmpede med at finde motivationen i mit franske selvstudie. Det er et intenst, krævende og yderst spændende forløb, som giver et enormt sprogligt og kulturelt udbytte, hvor både mundtlige og skriftlige kompetencer får et kæmpe boost via arbejdet med autentiske og vedkommende tekst-, lyd- og video-materialer. Jeg fortryder ingenlunde!*

*Kim, DEL F B2-diplom 2021*



## Genopfriskningskursus i fransk

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.075,-/S 955,-

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 i fransk - intensivt sommerkursus

16 lektioner (8 mødegange) - kr. 865,-/\* 785,-

Samme kursus som ovenfor, men i en intensiv udgave med undervisning 4 dage om ugen i 2 uger. Kursusperiode: 13-23/6.

**1689 ma-to 12.00-13.50\* Sønderg 74 Helle Munch-Hansen**

## Fransk uge på let niveau (A1)

10 lektioner (4 mødegange) - kr. 590,-/\* 545,-

Intensivt kursus i basalt fransk talesprog. Du får repeteret dine franskkundskaber på en sjov og hyggelig måde inden ferien i Frankrig. Du kan lidt fransk svarende til 2-4 år på aftenskole. Kursusdage: 7-10/6 – alle dage.

**1690 ti-fr 10.00-12.15\* Sønderg 74 Charlotte Becker**

## Fransk uge (A2-B1)

12,5 lektioner (5 mødegange) - kr. 685,-/\* 640,-

Få et sprogligt løft ved at høre, tale og læse fransk hver dag i en uge. Vi arbejder med spændende og relevante emner. Du kan allerede en del fransk. Kursusdage: 13-17/6 – alle dage.

**1691 ma-fr 15.45-18.00\* Sønderg 74 Charlotte Becker & Geneviève Munck**



# Italiensk

FOF's italienskkurser 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 er velkommen til at tage vores gratis online niveautest på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk). Du finder testen under "Praktisk information".

## Turistitaliensk (A1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.075,-/\* 955,-

Du lærer de nyttigste ord og vendinger til brug i butik, på restaurant og hotel, og vi bekymrer os ikke så meget om grammatikken.

**1885 ti 16.10-18.00\* Fjordsg Sk Elis Maccheroni**

## Turistitaliensk - lynkurser (A1)

Som ovenfor, bare kortere (weekendkurser).

8 lektioner (2 mødegange) - kr. 460,-/\* 420,-

**1886 15-16/1 10.00-13.40 Fjordsg Sk Elis Maccheroni**

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 620,-/\* 560,-

**1887 21-22/5 10.00-15.30 Fjordsg Sk Elis Maccheroni**

## Italiensk 1a (A1)

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.280,-/\* 1.130,-

### Begynderkursus

Lær italiensk helt fra bunden. Vi går frem efter en lærebog, så du lærer ordforråd og grammatik på en logisk og pædagogisk måde. Italiensk 1a er første del af Italiensk 1.

Lærebog: *Passaparola 1* (kap. 0-5).

**1800 ti 11.00-12.50\* Fjordsg Sk Elis Maccheroni**  
**1801 ti 17.00-18.50 Fjordsg Sk Anders Bundgaard**  
**1802 on 19.00-20.50 Fjordsg Sk Anders Bundgaard**



## Italiensk 1a (A1)

25 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.195,-/S 1.070,-

### Intensivt sommerkursus for begyndere

Begynderkursus i italiensk for dig, der er motiveret for et koncentreret forløb lige inden ferien med undervisning to gange om ugen. Lærebog: *Passaparola 1* (kap. 0-5). Efter kurset vil du kunne gå videre på Italiensk 1b+2. Start 16/5.

**1805 ma,to 16:30-18:45 Fjordsg Sk Giuseppe Persiani**

## Italiensk 1b (A1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.075,-/\* 955,-

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

**1810 on 09.00-10.50\* Fjordsg Sk Anders Bundgaard**

## Lær italiensk gennem kunst (B1-B2)

9 lektioner (2 mødegange) - kr. 500,-/\* 455,-

### 2 intensive temadage

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.

Hold 1878: At beskrive kunst (15/1 og 22/1).

Hold 1879: Gamle og nye mestre (4/3 og 11/3).

**1878 lø 09.30-13.30\* Sønderg 74 Giulia Pierucci**  
**1879 fr 14.30-18.30 Sønderg 74 Giulia Pierucci**

## Kursusstart

Hvor intet andet er nævnt, starter sprogkurserne i uge 4 og 5. Se nøjagtig startdato på hjemmesiden [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

På alle kurserne vil der være udgifter til materialer.

## Caffè italiano (A2)

12 lektioner (6 mødegange) - kr. 725,-/\* 665,-

I en god og afslappet atmosfære sætter vi fokus på at bruge sproget aktivt ved hjælp af forskellige aktiviteter (bl.a. spil og små videoklip). Kurset er for dig, der har gået til italiensk i min. 3 år på aftenskole og har lyst til at få et mundtligt supplement til dit lange italienskkursus eller bare vil holde sproget ved lige. Her er ingen lektier!

**1845 to 12.00-13.50\* Sønderg 74 Grete Johansen**



## Italiensk udtale (B1-B2)

9 lektioner (2 mødegange) - kr. 500,-/\* 455,-

Synes du, udtalen er en vigtig del af sproget? Vi øver udtalen gennem lege, øvelser og refleksion over, hvad "det at have en god udtale" betyder. Vi træner øret og munden til at adskille de italienske lyde, og frem for alt lærer vi, at det er rytmen og intonationen, som gør italiensk til musik. Datoer: 21/5 og 28/5.

1897 lø 09.30-13.30\* Sønderg 74 Giulia Pierucci

## Italiensk grammatik

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' mange korte kurser i italiensk grammatik. Læs om de enkelte kurser på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

### Passato prossimo (A2)

4 lektioner (1 mødegang) - kr. 325,-/\* 305,-

1891 lø 5/2 09.30-13.00\* Sønderg 74 Giulia Pierucci

### Tu eller Lei? (B1-B2)

4 lektioner (1 mødegang) - kr. 325,-/\* 305,-

1894 lø 2/4 09.30-13.00\* Sønderg 74 Giulia Pierucci

### Pronominer (B1-B2)

6 lektioner (2 mødegange) - kr. 395,-/\* 365,-

Datoer: 16/1 og 23/1.

1892 sø 09.30-12.15\* Sønderg 74 Giulia Pierucci

### Passato prossimo og imperfetto (B1-B2)

6 lektioner (2 mødegange) - kr. 395,-/\* 365,-

Datoer: 27/3 og 3/4.

1893 sø 09.30-12.15\* Sønderg 74 Giulia Pierucci

### Konjunktiv (B1-B2)

6 lektioner (2 mødegange) - kr. 395,-/\* 365,-

Datoer: 23/4 og 30/4.

1895 lø 09.30-12.15\* Sønderg 74 Giulia Pierucci

### Præpositioner (B1-B2)

6 lektioner (2 mødegange) - kr. 395,-/\* 365,-

Datoer: 24/4 og 1/5.

1896 sø 09.30-12.15\* Sønderg 74 Giulia Pierucci

# SI PARLA ITALIANO



## TILMELD DIG TIL ALLEREDE EKSISTERENDE HOLD

**Vi har mange hold, der startede i september og kører frem til april-maj. På holdene herunder er nye deltagere velkomne til at springe på efter jul. Kontakt FOF's sprogafdeling, så regner vi en pris ud til dig for de timer, der er tilbage af kurset.**

Italiensk 2, to kl. 10.00 (Anders Bundgaard)  
Italiensk 2, to kl. 17.00 (Giuseppe Persiani)  
Italiensk 3, on kl. 17.00 (Anders Bundgaard)  
Italiensk 4, on kl. 11.00 (Anders Bundgaard)  
Italiensk 5, on kl. 17.00 (Maj-Britt Munk)  
Italiensk 6, ti kl. 17.00 (Maj-Britt Munk)  
Italiensk 7, ma kl. 10.00 (Elis. Maccheroni)  
Italiensk 7, ma kl. 17.00 (Anders Bundgaard)  
Italiensk 7, on kl. 9.15 (Patrizia Barbieri)  
Italiensk 7, to kl. 12.30 (Elis. Maccheroni)  
Italiensk 8, ti kl. 10.00 (Patrizia Barbieri)  
Italiensk 8, on kl. 11.15 (Patrizia Barbieri)  
Italiensk 8, on kl. 17.00 (Giuseppe Persiani)  
Italiensk 8, to kl. 10.00 (Patrizia Barbieri)  
Italiensk 9, to kl. 17.00 (Patrizia Barbieri)

**Er du interesseret, så kontakt FOF Aarhus på tlf. 8612 2955.**

# CELI



## 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 korte, koncentrerede onlinekurser som forberedelse til CELI eksamen. Kurserne fokuserer hovedsagelig på eksamensteknik og forudsætter derfor, at du allerede har det fornødne sproglige niveau til at bestå eksamen.

Kurserne ligger i weekenderne umiddelbart før eksamensdatoerne. Eksamen afholdes d. 14. marts og d. 21. juni. Ring til FOF på 8612 2955, hvis du vil vide mere.



Università  
per Stranieri  
di Perugia



# Spansk

FOF's spanskkurser 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 er velkommen til at tage en online niveautest i spansk på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk). Testen findes under "Praktisk information" nederst på siden.

## Turistspansk for begyndere (A1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.075,-/\* 955,-

Lær de nødvendige ord og vendinger til rejsen i Spanien og Sydamerika. Vær med til sjove situationsspil og samtaler, hvor vi holder grammatikken på et minimum.

1790 ma 16.00-17.50\* Seedorffs Str. 7 Maria Brix

## Spansk 1a - begynderkursus (A1)

30 lektioner (12-15 mødegange) - kr. 1.280,-/\* 1.130,-

Du lærer sproget helt fra grunden. Spansk 1a er første halvdel af Spansk 1. Vi bruger lærebogen: *Buena Idea 1*, tekstbog + arbejdsbog (kap. 1-7).

1700 ma 18.00-20.15 Seedorffs Str. 7 Maria Brix  
1701 on 19.00-20.50 Fjordsg Sk Adriana Alvarez  
1702 to 14.15-16.30\* Fjordsg Sk Gilda Suarez  
1703 to 17.00-19.15 Fjordsg Sk V Sanchez-Guajardo

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

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.280,-/S 1.130,-

Samme kursus som ovenfor, men undervisningen foregår online via Zoom.

1707 ti 17.00-18.50 Online V Sanchez-Guajardo

## Sommerkurser i spansk

I sommerperioden maj til august udbyder vi forskellige kortere eller intensive spanskkurser.

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

## Spansk 1b (A1)

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.210,-/\* 1.070,-

Du har lært lidt spansk, kender til udtale og kan lidt elementær grammatik – måske har du gået på FOF's Spansk 1a. Spansk 1b er anden halvdel af Spansk 1. Lærebog: *Buena Idea 1* tekstbog + arbejdsbog (kap. 8-12).

1710 ma 19.10-21.00 Fjordsg Sk Beatriz Papaseit  
1711 ti 14.00-15.50\* Sønderg 74 Gilda Suarez  
1712 on 17.00-18.50 Fjordsg Sk Carmen Kristensen

## Spansk 1b - online (A1)

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.210,-/S 1.070,-

Samme som ovenfor, men online via Zoom.

1715 ti 19.00-20.50 Online V Sanchez-Guajardo

## Spansk 2a - online (A1)

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.210,-/S 1.070,-

Første halvdel af Spansk 2. Du har et basalt ordforråd og kan føre en helt enkel samtale.

Vi arbejder med udtale, grammatik og samtaletræning. Lærebog: *Buena Idea 1* tekstbog + arbejdsbog (ca. kap. 13-17).

Undervisningen foregår via Zoom.

1720 ti 16.30-18.20 Online Irene M Masip

## Spansk 2b (A1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.075,-/S 955,-

Anden halvdel af Spansk 2 – se beskrivelsen ovenfor under Spansk 2a. Vi tager fat omkring kap. 18.

1721 on 19.00-20.50 Fjordsg Sk Carmen Kristensen

## Spansk 2b - online (A1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.075,-/S 955,-

Samme som ovenfor, men online via Zoom.

1722 to 19.00-20.50 online Dorthe Djernæs

## Spansk 3 (A2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.075,-/\* 955,-

Du har et pænt ordforråd inden for almindeligt hverdagsprog, men vil gerne repetere noget af basisgrammatikken. Vi har fokus på samtale, hverdagsudtryk og grammatiske øvelser.

Lærebog: *Buena Idea 2* tekstbog + arbejdsbog (kap. 7-13).

1730 on 10.00-11.50\* Sønderg 74 Maria Brix

## Let samtaletræning (A1-A2)

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.280,-/\* 1.130,-

Vi fokuserer på samtale og udvikling af ordforråd og omsætter på en sjov og afslappet måde teori til praksis. Du har haft spansk i min. 3 år, fx på aftenskole.

1735 to 12.00-14.15\* Sønderg 74 Maria Brix

## Spansk 5 (A2-B1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.255,-/\* 1.135,-

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.

1750 on 17.00-18.50 Fjordsg Sk Beatriz Papaseit  
1751 fr 10.00-11.50\* Fjordsg Sk Irene M Masip

## Spansk samtaletræning (B1-B2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.255,-/\* 1.135,-

Vi læser og diskuterer emner inden for spansk kultur, historie og samfund og træner på den måde din mundtlige sprogfærdighed. Din baggrund kan fx være spansk fra gymnasiet eller VUC eller min. 5 år på aftenskole.

1755 ma 12.00-13.50\* Fjordsg Sk Irene M Masip



# UDFORSK ASIEN - med FOF Aarhus!

I Asien fyldes dine ører med lyden af fantastiske sprog, dine smagsløg forkæles med eksotisk mad, dine hænder udfordres med spændende kunsthåndværk, og din krop styrkes med beroligende bevægelse. Oplev det fascinerende kontinent på kurser i FOF Aarhus – find dét, der passer til dig!



## Udforsk det asiatiske køkken

Den asiatiske gastronomi er et festfyrværkeri af smage, krydderier og autentisk stemning. Kom med og lær fx at lave mad fra **Indien, Japan, Korea** eller **Thailand** eller prøv kræfter med hjemmelavet **kombucha**. Se mere på s. 47-49.



## Japanisk håndværk for hænder og hoved

Japan er ophavsland til et væld af spændende, kreative traditioner. I FOF Aarhus kan du fx lære at **tegne Manga**, lave smukke og mønstrede stoffer med den særlige håndarbejdsteknik **shibori** eller udforske den meditative lyrikform **haikudigte**. Se s. 52, 54 og 66.



## Lær dit yndlingsprog!

**Koreansk, japansk, vietnamesisk, kinesisk** – de asiatiske sprog gemmer på et imponerende univers af ord og skrifttegn. Se de mange hold og niveauer på s. 32-33 og lær dit yndlingsprog!



## Styrk krop og sind med yoga og Tai Chi

Giv dig selv et pusterum fra hverdagen og mærk, hvordan **yogaen** og kampkunsten **Tai Chi** giver dig ro og smidighed og værner om din fysiske og mentale balance. Se alle hold på s. 64-67.





# 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 håndsrekning, som kan styrke deres arbejdsindsats og gavne dem resten af livet, både i arbejdet og privat.

## Gratis 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.



## 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 – et kompetenceløft

**Luis Eduardo drømmer om at styrke sine kompetencer i flere fag, og drømmen bliver til virkelighed på forberedende voksenundervisning (FVU) hos FOF Aarhus**

*Af Simone Sjørvad Hansen  
Foto af Jørgen Diswal*

### Fra Peru til Danmark

I efterhånden 30 år har FVU-kursist Luis boet og arbejdet i Danmark, men oprindeligt kommer han fra Peru. Luis uddannede sig til arkitekt og tog efterfølgende til Schweiz for at videreudanne sig inden for byggeri til mennesker med fysiske og psykiske handicaps. I Schweiz blev han, som han selv beskriver det, fortryllet af en blondine og det førte ham til Danmark, hvor han siden har bosat sig og stiftet familie. Luis er begejstret for Danmark, selvom han synes, at det som udlænding kan være svært at blive accepteret: "Jeg har meget beundring for det her land og dets mennesker. Det har gjort, at jeg gerne vil tilpasse mig, men jeg vil heller ikke miste mig selv," fortæller han. Udover at være arkitekt, så er Luis også multimediedesigner og tidligere dagplejer. I dag er disse jobs lagt på hylden til fordel for jobbet som SoSu-hjælper i hjemmeplejen: "Jeg vil gerne give den energi, jeg har, til folk som mangler energi og livsglæde," siger Luis.

### En del af fællesskabet

Luis går til både matematik og dansk hos FOF Aarhus, men nu er han også startet til engelsk. I sin fritid går han til dans, og det har givet ham et ønske om at kunne kommunikere på engelsk: "I min dansegruppe taler de nærmest kun engelsk, og jeg føler mig nogle gange udenfor i samtalen, fordi jeg ikke kan snakke med dem. Og jeg elsker at snakke med folk," fortæller Luis. Han er meget interesseret i mennesker og andre kulturer, særligt Østeuropa, og han vil derfor også gerne kunne bruge det engelske sprog, når han rejser ud i verden. Han fortæller: "Jeg har mærket et behov for at opgradere mit engelsk. Og så har jeg også lyst til at føle mig mere international ved at kunne snakke engelsk."

### En borger fra hele verden

At lære nyt afskrækker ikke Luis. Han siger friskt, at han stadig føler sig som en ung mand, og han fortæller, at det er dejligt at gå til undervisning hos FOF Aarhus: "Jeg har en meget kompetent engelsklærer, Christina, som udover, at hun er sød, også er god til at kommunikere og forstå de mange forskellige mentaliteter og fokusområder hos os deltagere." Luis håber på, at undervisningen kan give ham en mere naturlig tilgang til engelsk. Han synes stadig, at han mangler at finpudse sit sprog, og han vil gerne arbejde videre med det, for som han afsluttende bemærker: "Jeg vil gerne føle, at jeg er en borger fra hele verden."

# FVU-undervisning

## Hvad er FVU-undervisning?

FVU står for Forberedende VoksenUndervisning og er et GRATIS tilbud for alle i målgruppen. Bliv undervist i dansk, engelsk, matematik og IT. Find ud af, om du er i målgruppen, og læs alle informationer på vores hjemmeside [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)



### FVU-DANSK

Undervisningen foregår på forskellige trin alt efter dit niveau. Du får styrket det mundtlige, og du vil lære at læse, stave og skrive danske tekster. Vi arbejder også med grammatik, basal tegnsætning og formidling.

**NB.** Undervisningen foregår på dansk og er for alle med et dansk CPR-nummer. Som tosproget skal du have afsluttet Danskuddannelse fra sprogskolen eller have tilsvarende dansksproglige kompetencer.

### FVU-MATEMATIK

Undervisningen består af to trin, og på begge trin bliver du bedre til at regne, til at forstå de tal, du bruger i hverdagen, og til at hjælpe dine børn med matematik. Læs mere om GRATIS matematikundervisning på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

### Test og vejledning

For at blive tilmeldt FVU-dansk eller FVU-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) eller ring til os på tlf. 8612 2955 for vejledning.

**Samtalecafé**  
Vil du gerne have hjælp til skriftlig dansk og grammatik, eller til at tale endnu mere dansk?

Kom med i samtalecaféen  
tirsdag kl. 14-17.00.  
Se mere på  
[www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

## DANSK FOR ORDBLINDE

Vi tilbyder GRATIS danskundervisning for ordblinde. Her arbejder vi med læsning, stavning og skriftligt arbejde på dit niveau. Vi bruger IT-støtte i undervisningen. Find alle informationer på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

”

**Jeg fandt først ud af, at jeg er ordblind, da jeg startede på universitetet.**

Da jeg søgte ind, var det også med henblik på at blive testet. Jeg har bl.a. tilmeldt mig ordblindeundervisning for at få en introduktion til hjælpemidler, og hvordan de kan bruges som en integreret del af en arbejdsproces.

Hvis jeg ikke var blevet konstateret ordblind, så ville min arbejdsbyrde – uden hjælpemidler – være større end mine medstuderendes.

Jeg kan kompensere for min ordblindhed på et niveau, hvor det ikke er tydeligt for omverden. Det fremstår mere som sjusk eller tastefejl. Så jeg vil også gerne blive bedre til grammatik. Min målsætning er ikke, at jeg skal være fuldstændig fejlfri, men jeg har et ønske om at kunne arbejde mere effektivt, sikkert og selvstændigt.

Jeg synes sagtens, at ordblindeundervisning kan give et udbytte, selvom du i forvejen kan læse og skrive, da du også lærer hjælpemidlerne at kende. Selvom jeg har været bange for arbejdsbyrden på universitetet, så er jeg glad for, at jeg søgte ind. Det er det bedste valg, jeg har foretaget.

- *Universitetsstuderende og kursist på ordblindeundervisning.*

### FOR ALLE I ARBEJDE

Er du tilknyttet arbejdsmarkedet, kan du få GRATIS hjælp til engelsk og IT. Læs alle informationer på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

#### FVU-engelsk

Lær engelsk til privatbrug eller til brug i dit job. På FVU-engelsk findes fire trin, så du kan finde det niveau, der passer dig.

#### FVU-digital

Bliv bedre til at bruge IT, mailsystemer, internet og smartphones m.m. På FVU-digital er der tre trin. Læs meget mere på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

Januar 2022

## Informationsmøde om FVU-engelsk og FVU-digital

### FVU-engelsk

Tirsdag d. 4. januar kl. 17.00-18.30  
Onsdag d. 5. januar kl. 13.00-14.30

### FVU-digital

Torsdag d. 6. januar kl. 13.00-14.30

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



# Madlavning

## 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. På andre hold kan råvarer være inkl.

Der er løbende holdstart på madkurserne. På vores hjemmeside kan du se de nøjagtige startdatoer for kurserne.



**Madglad 60+** er et samarbejde mellem FOF Aarhus og GENLYD, som samler 60+ aarhusianere om madlavning, fællesskab og madglæde.

## Madglad 60+

3,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 35,-

**Mandage i lige uger kl. 10.00-13.15**  
i H. H. Seedorffs Stræde 7.

Hver anden mandag samles aarhusianere på 60+ til madlavning, fællesskab og madglæde. Der er plads til alle, der har lyst til at svinge gryder og potter i godt selskab og kreere et måltid sammen.

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

## Madglad 60+ på Møllestien

3,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 35,-

**Mandage i ulige uger kl. 10.00-13.15**

Madglad 60+ foregår nu også på Møllestien Lokalcenter. Indholdet er det samme som ovenfor. Se datoer på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

## Lækker hverdagsmad

30 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.280,-/\* 1.130,-

Vi laver hverdagsmad med et twist, så det også kan bruges til festmad.

**3515 to 15.00-17.45\* Seedorffs Str. 7 Robert S. Rasmussen**

## Hverdagsmad med sylt og salt

15 lektioner (5 mødegange) - kr. 1.145,-/S 1.070,-

Vi laver hverdagsmad med sylt og salt, og du lærer, hvordan konservering af råvarer kan bruges til at løfte hverdagsmaden til et nyt niveau. Vi henter bl.a. inspiration fra det vietnamesiske, latinamerikanske og marokkanske køkken. Råvarer er inkl.

**3652 ma 18.00-20.45 Frederiksbj Sk Anne Vesterskov**

## Simremad

18 lektioner (4 mødegange) - kr. 1.470,-/\* 1.380,-

Comfortfood, kærlighed på en tallerken – simremad kan have mange navne. Kom med når vi laver mad fra hele verden, der er fyldt med smag og intensitet. Vi bruger gode råvarer, lader tiden være vores hjælper og nyder maden sammen. En gang pr. måned. Råvarer er inkl.

**3661 on 10.00-14.10 Seedorffs Str. 7 Maria Støttrup**



## Grøntsagsglæde

24 lektioner (6 mødegange) - kr. 940,-/S 840,-

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 ma 17.30-21.10 Seedorffs Str. 7 Trine Rubak**



## Middelhavsmad

17,5 lektioner (5 mødegange) - kr. 855,-/S 770,-

Lær at lave spanske tapas og italienske retter, der fryder både smagsløg og øje, samt græske, franske og tyrkiske nydelser. Vi mødes en gang om måneden.

**3600 on 18.15-21.30 Katrinebj sk Abelone Asingh**

## Italienske klassikere

4 lektioner (1 mødegang) - kr. 425,-/S 405,-

Kom med til en skøn aften, når vi kræser om maden og laver klassiske italienske retter efter gammel tradition. Vi bruger genuine råvarer og laver fx carbonara, amatriciana eller polenta, mens underviseren fortæller om Italien og italiensk mad. Råvarer er inkl.

**3606 fr 17.00-20.40 Lystrup Sk Giulia Pierucci**  
**3607 fr 17.00-20.40 Lystrup Sk Giulia Pierucci**

## Siciliansk mad

21 lektioner (7 mødegange) - kr. 975,-/S 870,-

Få inspiration til enkle og lækre sicilianske retter. Vær med til at lave forskellige forretter, pastaretter og førstretter og bliv præsenteret for en række råvarer som anvendes i det sicilianske køkken.

**3602 to 18.00-20.45 Seedorffs Str. 7 Giuseppe Magnasco**

## Social dining

6 lektioner (1 mødegang) - kr. 545,-/S 515,-

Få masser af inspiration og ideer til, hvordan du sammensætter en social dining menu. Vi laver flere mindre retter og har fokus på sammensætningen af lækre smage og de gode råvarer. Råvarer inkl. Se mere på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

**3650 lø 15.00-20.30 Seedorffs Str. 7 Anne Vesterskov**  
**3651 lø 15.00-20.30 Seedorffs Str. 7 Anne Vesterskov**

**NYHED!**

# Verdenskøkkenet

## Thaimad - begyndere

17,5 lektioner (5 mødegange) - kr. 855,-/S 770,-

Du lærer de vigtige ingredienser og råvarer at kende. Du anvender krydderiblandinger eller forskellige sauceblandinger. Du lærer også teknikker som steg/kogepoces, smagsbalance og sammensætning af råvarer. Maden anrettes til en flot tallerken, så det præsenterer sig fint.

Undervisning hver anden uge.

**3610 ma 18.00-21.15 Læssøesg Sk Waraporn S. Larsen**

## Thaimad - avanceret

21 lektioner (6 mødegange) - kr. 975,-/S 870,-

Vi fordyber os i traditionelle egnsretter og arbejder med de mere avancerede former for thaimad. Vi fokuserer på autentisk stemning, smag og ingredienser og nyder maden sammen. Kurset er for dig, der allerede har en god viden om thailandsk madlavning og fx har gået på "Thaimad - begyndere."

**3611 ma 18.00-21.15 Læssøesg Sk Waraporn S. Larsen**

## Thaimad - vegetar

21 lektioner (6 mødegange) - kr. 975,-/S 870,-

Vi laver traditionel thaimad med et vegetarisk fokus og kommer omkring mange klassiske specialiteter. Du lærer at sammensætte retter, smage dem til og anvende krydderier og saucer, og vi bruger fx tofu og halloumi. Vi arbejder med autentisk stemning, smag og ingredienser og nyder maden sammen.

**3612 ti 18.00-21.15 Læssøesg Sk Waraporn S. Larsen**

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

## Japansk madlavning

10,5 lektioner (3 mødegange) - kr. 790,-/S 740,-

Bliv klogere på det japanske køkken – som er meget mere end "bare" sushi. Vi skal hver gang lave forskellige retter, hvor fokus er på smag og tilberedningsmetoder. Vi stifter bekendtskab med bl.a. japansk morgenmad, frokost og hverdagsmad. Råvarer inkl.

**3552 ti 18.00-21.15 Læssøesg Sk Cecilie Melsen**

## Sushi - begyndere

6 lektioner (1 mødegang) - kr. 515,-/\* 485,-

Lær at lave sushi helt fra bunden af. 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. Tid: 10.00-15.30. Råvarer inkl.

**3615 lø 5/3 Lystrup Sk Kayo Schaldemose**  
**3616 lø 9/4 Lystrup Sk Kayo Schaldemose**  
**3617 lø 7/5 Lystrup Sk Kayo Schaldemose**



## Authentic Mexican Food

6 lektioner (1 mødegang) - kr. 545,-/\* 515,-

Are you fond of Mexican food? Maybe you want to be able to cook it yourself? On this course you will get acquainted with authentic Mexican cuisine. You will learn about different types of chilis, how to balance spiciness, cook traditional Mexican food, salsas, snacks and desserts. The teacher is Mexican and will give you insights into Mexican food culture. The class is conducted in English. Materials incl.

**3550 lø 22/1 10.00-15.30 Seedorffs Str. 7 Jorge Barrera**  
**3551 lø 5/3 10.00-15.30 Seedorffs Str. 7 Jorge Barrera**



## Authentic food of India

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. It's hands on, fun, informative and for all skill levels! The course will be conducted in English, but the teachers are able to explain things in Danish. Materials incl.

**3604 fr 18.00-20.15 Hasle Sk Ankita & Natasha Gupta**

## Street food of India

5 lektioner (1 mødegang) - kr. 570,-/\* 545,-

We will cook some of the famous treats from India. We will make a 3 course Indian vegetarian meal including starters, main course and dessert which are mouthwatering and fill you with tasteful conversations. It will represent the roadside re-treat and colorful fusion of taste. We will explore tongue tickling, refreshing and sweet traditional treats. Materials are included. The course will be conducted in English but the teachers are able to explain things in Danish. At 11.30 AM-4.05 PM.

**3603 lø\* Seedorffs Str. 7 Ankita & Natasha Gupta**

## Delicious Korean food

5 lektioner (1 mødegang) - kr. 520,-/\* 495,-

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 are included. At 10.00 AM-2.35 PM.

**3624 lø 12/2\* Seedorffs Str. 7 Insook Kim**  
**3625 lø 19/3\* Seedorffs Str. 7 Insook Kim**  
**3626 lø 23/4\* Seedorffs Str. 7 Insook Kim**





## 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 i vinterferien d. 15/2.

3710 ti 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.

3713 sø 13.00-16.40\* Seedorffs Str. 7 Jon Edlund

## Vintervafler

4,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 905,-/\*880,-

For børn og voksne. Kom med og lær at lave søde og salte vafler, som vi pynter med lækre toppings. Vi spiser dem sammen, og alle får opskrifter med hjem, så vaffelhyggen kan fortsætte derhjemme. Prisen dækker én voksen og ét barn (8+ år), og råvarer er inkl. i prisen.

3662 to 10.00-14.10 Seedorffs Str. 7 Maria Støttrup

## Hjemmelavet fredagssnolder

12 lektioner (4 mødegange) - kr. 1.885,-/\*1.825,-

Tag dit barn eller barnebarn med til en hyggestund i køkkenet og lær at lave lækre snacks, som I ved, præcist hvad der er i. Vi laver salte, søde, knasende, bløde og sjove snacks som frugt-læder, vingummi, snitter og chips. Prisen dækker én voksen og ét barn (8+ år). Råvarer inkl.

3660 fr 15.00-17.45 Seedorffs Str. 7 Maria Støttrup

## Plantebaserede flødeboller

5,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 550,-/\* 520,-

Lær at lave lækre veganske flødeboller! Vi bruger aquafaba (køge vandet fra kikærter) til skummet, og du lærer, hvordan du får det til at lykkes. Vi arbejder også med marcipanbunde, sprøjteteknik, chokoladetemperering og -overtræk. Råvarer inkl.

3621 ma 13.00-18.00 Seedorffs Str. 7 Mariann Skott  
3620 lø 13.00-18.00 Seedorffs Str. 7 Mariann Skott



## Plantebaseret kost og bælgfrugter

6 lektioner (1 mødegang) - kr. 525,-/\* 495,-

Få råd, redskaber og inspiration til at bruge bælgfrugter og grønt i hovedretter, snacks, desserter m.m. Vi bruger så vidt muligt uforarbejdede fødevarer som frugt, grønt, nødder, kerner, fuldkorn og bælgfrugter. Råvarer inkl.

3630 sø 10.00-15.30\* Seedorffs Str. 7 Lærke Jacobsen  
3631 sø 10.00-15.30\* Seedorffs Str. 7 Lærke Jacobsen

## Sund og klimavenlig kost

6 lektioner (1 mødegang) - kr. 525,-/\* 495,-

En plantebaseret kost er på mange måder god for planeten, men kan også gavne din sundhed. Du får inspiration, viden og redskaber til at spise mere plantebaseret og mindske madspild. Vi bruger så vidt muligt uforarbejdede fødevarer som frugt, grønt, nødder, kerner, fuldkorn og bælgfrugter. Råvarer inkl.

3632 sø 10.00-15.30\* Seedorffs Str. 7 Lærke Jacobsen

## Anti-inflammatorisk kost

12 lektioner (3 mødegange) - kr. 845,-/S 785,-

Hvad er antiinflammatorisk kost? Og hvordan kommer du i gang med at lave og spise antiinflammatorisk? Få viden og inspiration, når vi gennemgår grundprincipperne og laver naturlig, farverig, smuk og velmagende mad. Vi støtter i fællesskab hinanden i at fastholde de gode vaner, vi opbygger sammen. Råvarer inkl.

OBS: Undervisningen foregår i Hørning.

7806 ti 17.30-21.10 Bakkesk Hørning Sanne Fusager  
7807 ti 17.30-21.10 Bakkesk Hørning Sanne Fusager

## 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 find Food Maker på Facebook og Instagram.

# Øl, vin og olivenolie

## Kombucha workshop

4 lektioner (1 mødegang) - kr. 415,-/\* 395,-

Lær at brygge din egen kombucha – en fermenteret drik med en syrlig og frisk smag, som er lovprist for sin gavnlige effekt på fordøjelsen og tarmfloraen. Vi bevæger os uden om den traditionelle te og bevarer et lokalt og bæredygtigt fokus med lokalsankede urter. Du får også smagsprøver på forskellige kombucha. Alle materialer er inkl., og du får dit eget bryggekit med hjem.



3628 ma 14/2\* 13.00-16.40 Seedorffs Str. 7 Phine Wiborg  
3629 ma 25/4\* 17.00-20.40 Seedorffs Str. 7 Phine Wiborg

## De grønne spirer - for børn

NYHED!

14 lektioner (4 mødegange) - kr. 885,-/S 815,-

Her får børnene grydeskeen i egen hånd og lærer at lave sund mad fra bunden. Målet er at rykke på børnenes mad-mod og lære dem om sund og klimavenlig mad – og at frugt, grønt og bælgfrugter kan smage helt fantastisk. Råvarer er inkl. For børn 12-14 år.

3633 ti 16.00-19.15 Ellevangsk Lærke Jacobsen

## Bålmad og sanketur

5 lektioner (1 mødegang) - kr. 455,-/\* 430,-

Kom med ud i naturen og lav mad over bål. Hvis vejret er med os, skal vi sanke vilde råvarer og lære, hvordan de kan bruges i madlavning. Vi laver forskellige retter over bål – både klassiske og nytænkende. Råvarer er inkl.

3653 lø 10.00-14.35\* Riis Skov Anne Vesterskov

## Brug havens planter – spis dit ukrudt

4 lektioner (1 mødegang) - Kr. 460,-

Kom med til et spændende foredrag og få inspiration i køkkenet, når du lærer, hvordan du bruger fx brændenælder, skvalderkål, blomster og årstidens ukrudt i din madlavning.

3824 lø 7/5 10.00-13.40 Seedorffs Str. 7 Peder Lund



## Naturvin - foredrag og smagning

2 lektioner (1 mødegang) - kr. 355,- \*

Kom med til en spændende aften, hvor vi lærer om, diskuterer og ikke mindst smager på naturvin. Hvordan adskiller naturvin sig fra konventionel, økologisk og biodynamisk vin? Hvad kendetegner produktionen, oprindelsen, tendenserne, vinifikation og biodynamik? Kom med ind i naturvinens verden – alle kan være med!

3641 ti 15/3 19.00-21.00 Solsalen Mikkel Hoffmann  
3642 ti 22/3 19.00-21.00 Solsalen Mikkel Hoffmann  
Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Reduktivt.



## Olivenolie - foredrag og smagning

1,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 125,-

Bliv meget klogere på olivenolie og mød Ellen Lundqvist, som er bosiddende og har en olivenlund i Umbrien, hvor hun producerer den dejligste Ekstra Jomfru Olivenolie. Hør om olivenoliekvaliteter, kold-pres, udfordringerne ved at dyrke oliven og om, hvorfor en olivenolie ikke smager ens fra år til år. Vi smager på sidste års høst, dette års høst og til sammenligning en olie fra supermarkedet.

3640 ti 22/2 19.00-20.30 Solsalen Ellen Lundqvist



## Portugisisk øl - foredrag og smagning

Mød ølspecialist- og entusiast, Torben Mathews

Torben Mathews har igen været på togt for at se, hvad de kan byde på i denne del af verden, og tager selvfølgelig et varieret udvalg med – medmindre portvinen leder ham i fordærv. Uanset hvad møder han med garanti op med en sækfuld spændende dråber.

Tirsdag 26/4 kl. 19.00  
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3, ved Svømmestadion  
Pris: 355,- inkl. smagsprøver \* Arr.nr. 6854

Onsdag 4/5 kl. 19.00  
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3, ved Svømmestadion  
Pris: 355,- inkl. smagsprøver \* Arr.nr. 6855

Torsdag 12/5 kl. 19.00  
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3, ved Svømmestadion  
Pris: 355,- inkl. smagsprøver \* Arr.nr. 6856



## Ølbrygning

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

Kom med og lær at brygge din egen øl. På kurset arbejdes der to og to på et 20 liters mikro-bryganlæg. Vi veksler mellem teori og brygning. Du får masser af ideer til udstyr og opskrifter og 10 liter Brown ale med hjem, som du selv har brygget. Prisen er desuden inkl. ølsmagning, kaffe og sandwich.

3800 lø 5/3 09.00-16.45 Hasle Sk Jørgen Kristensen

\*BEMÆRK: Arrangementerne gennemføres uden tilskud fra Folkeoplysningsloven.



# Maleri og blandform

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

13 lektioner (2 mødegange) - kr. 650,-/\* 605,-

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. Dato: 15-16/1.

2122 lø-sø 09.00-15.00\* Frichs Vej 36G Pernille Ravn

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.485,-/S 1.305,-

2128 on 16.30-19.15 Frichs Vej 36G Kirsten Carlsen  
2130 to 16.30-19.15 Frichs Vej 36G Kirsten Carlsen

## Maleri

48 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.890,-/\* 1.650,-

Dette kursus henvender sig til alle, der har lyst til at arbejde i små og store formater efter eget materialevalg. Her er der tid til fordybelse, billedgennemgang og vejledning i diverse maleteknikker. Der er ingen forudsætninger for at kunne deltage, da der vil være plads til alle uanset niveau.

2134 to 10.00-13.40\* Frichs Vej 36G Kirsten Carlsen

## Maleværksted og billedgennemgang

16,5 lektioner (3 mødegange) - kr. 955,-/\* 870,-

Efter fælles oplæg og inspiration får vi gang i maleriet. Her er 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 der plads til alle uanset niveau. Tid: 10.00-15.00.

2129 on-fr 19-21/1\* Frichs Vej 36G Kirsten Carlsen  
2138 ti-to 10-12/5\* Frichs Vej 36G Kirsten Carlsen

## Maleværksted og kunstforståelse

42 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.690,-/\* 1.480,-

### 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

## Billedværksted med blandform

48 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.205,-/\* 1.965,-

Her vil der være oplæg om forskellige male- og trykteknikker, som kan give dig nye idéer og inspiration til at komme videre med dine værker. Du får individuelle råd og vejledning, og der vil være rig mulighed for at eksperimentere.

2135 fr 10.00-13.40\* Frichs Vej 36G Kirsten Carlsen



## Mal som de gamle mestre

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.735,-/S 1.555,-

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  
2101 on 19.00-21.45 Frichs Vej 36G Frantz Nielsen



# Tegning

## Akvarel og akryl på papir

49 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.925,-/\* 1.680,-

### For letøvede og øvede

Her får du undervisning i akvarel- og akrylmaleri samt tegnematerialer 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 13.45-16.55\* Frichs Vej 36G Marianne Dall

## Akvarel og akryl - kig ind i kunsthistorien

56 lektioner (16 mødegange) - kr. 2.165,-/\* 1.885,-

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

42 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.690,-/\* 1.480,-

På dette maleværksted for let øvede 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 12.30-15.15\* Frichs Vej 36G Marianne Dall

# Akvarel

## Akvarel - begyndere og øvede

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 725,-/\* 680,-

Lær om de grundlæggende akvarelteknikker og kom godt i gang med maleriet via øvelser med forskellige materialer, farver og penselstrøg. Fordyb dig i akvarellens mange muligheder gennem forskellige opstillinger og temaer samt klassiske og eksperimenterende teknikker. Dato: 12-13/2.

2137 lø-sø 10.00-15.30\* Frichs Vej 36G Kirsten Carlsen

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.485,-/\* 1.305,-

2131 ti 10.00-12.45\* Frichs Vej 36G Kirsten Carlsen  
2133 on 13.15-16.00\* Frichs Vej 36G Kirsten Carlsen

## Akvarel - øvede

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.485,-/\* 1.305,-

Lær om de grundlæggende akvarelteknikker og kom godt i gang med maleriet via øvelser med forskellige materialer, farver og penselstrøg. Fordyb dig i akvarellens mange muligheder gennem forskellige opstillinger og temaer samt klassiske og eksperimenterende teknikker.

2132 on 10.00-12.45\* Frichs Vej 36G Kirsten Carlsen  
2103 to 19.00-21.45 Fjordsg Sk Instruktør

## Tuschtegning og akvarel

20 lektioner (3 mødegange) - kr. 1.095,-/S 1.050,-

Kombinationen af tuschtegning og akvarel er en hurtig teknik til at fastholde og tegne indtryk, man eksempelvis oplever på ferie eller rejser. På kurset vises, forklares og instrueres i, hvordan man kommer i gang med denne spændende kombinationsteknik. Du vil få idéer til motiver. Fredag kl. 17.00, lørdag og søndag kl. 9.00.

2156 25-27/2 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. Dato: 26-27/2.

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 i både portrættegning og portrætmaleri. I løbet af weekenden kommer du igennem hele processen inden for både klassisk portrættegning og portrætmaleri så som opstart, komposition, opmåling, skyggeteknik, farvelære m.m. Dato: 29-30/1.

2106 lø-sø 09.30-15.55\* Frichs Vej 36G Jette Dammand

## Tegning for begyndere

14 lektioner (2 mødegange) - kr. 685,-/\* 640,-

Tror du, du ikke kan tegne? Her vil du opdage, at du selvfølgelig kan tegne – det handler blot om at få det lært! Vi starter fra bunden og lærer tegningens mange muligheder at kende. Dato: 8-9/1.

2121 lø-sø 09.00-15.25\* Frichs Vej 36G Pernille Ravn

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



# Tegning



## Tegning for næsten begyndere

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.735,-/\* 1.555,-

Vi videreudvikler tegnekundskaberne med det formål at tegne ude. Der bliver en eller to tegneudflugter.

**2119 to 09.30-12.15\*** Frichs Vej 36G **Pernille Ravn**

## Tegning for letøvede

21 lektioner (7 mødegange) - kr. 975,-/\* 870,-

Kurset er for dig, der har tegnet et par sæsoner. Vi videreudvikler tegnekundskaberne med kodeordene "træning og leg".

**2120fr 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. Dato: 19-20/3.

**2149lø-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, skygger osv. Dato: 22-23/1.

**2136 lø-sø 10.00-15.30\*** Frichs Vej 36G **Kirsten Carlsen**

## Se og tegn - absolut begyndere

11 lektioner (2 mødegange) - kr. 685,-/\* 630,-

Lær de grundlæggende tegneprincipper at kende og oplev glæden ved at tegne. Kurset er velegnet, hvis du er helt nybegynder. I undervisningen afprøver vi forskellige materialer og teknikker. Dato: 12-13/3.

**2105 lø-sø 10.00-15.00\*** Frichs Vej 36G **Rigmor Serup**



## Lær at tegne Manga

20 lektioner (10 mødegange) - kr. 940,-/S 840,-

Lær forskellige teknikker til at lave din egen tegneserie! Vi kommer til at afprøve forskellige teknikker og stile og kommer omkring, hvordan du opbygger historier. Vi arbejder i sort, hvid og gråtoner.

English speaking students are welcome too! Learn different techniques to create your own comic, like the Japanese Manga comics! We'll work primarily in black and white, with grey tones, and talk about how to design characters, and build a story.

**2157ma 18.00-19.50** Fjordsg Sk **Michelle Rivas-Vasqu**



## 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. Dato: 6-7/2.

**2143 lø-sø 10.00-14.35\*** Frichs Vej 36G **Peter Jensen**

## Tegning

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.735,-/S 1.555,-

Lær at tegne via forskellige øvelser. Ved croquis-tegning fokuserer vi bl.a. på bevægelsestegning og blindkontur. Modeludgift betales første gang.

**2142ti 19.00-21.45** Frichs Vej 36G **Peter Jensen**

## Klassisk tegning

24 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.505,-/S 1.385,-

Undervisning i realistisk tegning med øvelser ud fra Bague-drawings, buster og opstillinger. Fokus er på klassiske tegneteknikker: measuring, toner og skygge, opdeling i flader samt kultegnings. Maks. 10 deltagere. Kurset kan tages som grundlag for at søge videre på et klassisk kunstakademi. Tid: 19.00-21.45.

<b>2150 ma</b>	<b>Fjordsg Sk</b>	<b>Sebastian Graneberg</b>
<b>2152 ma</b>	<b>Fjordsg Sk</b>	<b>Sebastian Graneberg</b>
<b>2151 on</b>	<b>Fjordsg Sk</b>	<b>Sebastian Graneberg</b>
<b>2153 on</b>	<b>Fjordsg Sk</b>	<b>Sebastian Graneberg</b>
<b>2142 to</b>	<b>Fjordsg Sk</b>	<b>Sebastian Graneberg</b>
<b>2155 to</b>	<b>Fjordsg Sk</b>	<b>Sebastian Graneberg</b>

# Keramik

## Drejekursus i keramik

18 lektioner (3 mødegange) - kr. 1.740,-/\* 1.665,-

Over to weekender bliver du 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.

2330 lø 09.30-15.00*	Frichs Vej 36G	Jane Klostergaard
2331 lø 09.30-15.00*	Frichs Vej 36G	Jane Klostergaard
2332 lø 09.30-15.00*	Frichs Vej 36G	Jane Klostergaard
2333 lø 09.30-15.00*	Frichs Vej 36G	Jane Klostergaard

20 lektioner (5 mødegange) - kr. 2.195,-/S 2.095,-

Lær de grundlæggende drejetechnikker på drejeskiven. Der glaseres den sidste mødegang. Maks. 6 deltagere.

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. 2.240,-/\* 2.090,-

Få undervisning i de basale teknikker på drejeskiven og oplev glæden ved at arbejde med ler. Der vil videregives teknikker og viden fra mange års erfaringer i lerets verden.

2316 to 13.30-16.15*	Frichs Vej 36G	Birthe Meldgaard
----------------------	----------------	------------------

40 lektioner (10 mødegange) - kr. 2.835,-/\* 2.635,-

2329 fr 10.00-13.40*	Frichs Vej 36G	Jane Klostergaard
----------------------	----------------	-------------------

## Drejning, modellering og dekoration

56 lektioner (14 mødegange) - kr. 2.525,-/S 2.245,-

Her gælder det formgivning, drejning, dekoration 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. 1.595,-/\* 1.495,-

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	Sara Mirkhani
2303 sø 09.00-12.40*	Godsbanen	Sara Mirkhani
2304 sø 13.30-17.10*	Godsbanen	Sara Mirkhani
2305 sø 13.30-17.10*	Godsbanen	Sara Mirkhani

28 lektioner (7 mødegange) - kr. 2.110,-/\* 1.970,-

2301 fr 09.30-13.10*	Godsbanen	Liselotte Møller
----------------------	-----------	------------------

40 lektioner (10 mødegange) - kr. 2.890,-/\* 2.690,-

2300 to 18.00-21.40	Godsbanen	Cecilie Zwergius
---------------------	-----------	------------------

## Keramik og stentøj

20 lektioner (5 mødegange) - kr. 1.095,-/\* 995,-

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.

2337 ma 09.30-13.10*	Frichs Vej 36G	Karina Præstegaard
2340 ti 09.30-13.10*	Frichs Vej 36G	Karina Præstegaard

24 lektioner (6 mødegange) - kr. 1.255,-/\* 1.135,-

2338 ma 09.30-13.10*	Frichs Vej 36G	Karina Præstegaard
2339 ma 09.30-13.10*	Frichs Vej 36G	Karina Præstegaard
2341 ti 09.30-13.10*	Frichs Vej 36G	Karina Præstegaard
2342 ti 09.30-13.10*	Frichs Vej 36G	Karina Præstegaard

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.735,-/\* 1.555,-

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

36 lektioner (9 mødegange) - kr. 1.735,-/\* 1.555,-

2306 on 10.00-13.40*	Frichs Vej 36G	Naja Vouno
----------------------	----------------	------------

42 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.970,-/\* 1.760,-

2317 ti 15.00-17.45*	Frichs Vej 36G	Birthe Meldgaard
----------------------	----------------	------------------

48 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.205,-/\* 1.965,-

2336 fr 14.00-17.40*	Frichs Vej 36G	Karina Præstegaard
----------------------	----------------	--------------------

## Keramik og stentøj - uge 7

29,5 lektioner (6 mødegange) - kr. 1.475,-/\* 1.430,-

Samme indhold som ovenfor. Kurset er et ugekursus i vinterferien d. 14-18/2 + 26/2.

2334 ma 09.30-13.40*	Frichs Vej 36G	Jane Klostergaard
----------------------	----------------	-------------------

## Sommerkeramik

36 lektioner (6 mødegange) - kr. 1.735,-/\* 1.690,-

Fordyb dig i keramikens verden på et ugelangt sommerkursus, hvor vi arbejder med drejning, modellering, opbygning, håndbygningsteknikker, formgivning, begitning, glasur, brænding m.m.

2360 ma 09.00-14.30*	Frichs Vej 36G	Birthe Meldgaard
2361 ma 09.00-14.30*	Frichs Vej 36G	Birthe Meldgaard
2362 ma 09.00-14.30*	Frichs Vej 36G	Jane Klostergaard
2363 ma 09.00-14.30*	Frichs Vej 36G	Jane Klostergaard
2364 ma 09.00-14.30*	Frichs Vej 36G	Jane Klostergaard



Vil du sikre dig en plads på et keramikkursus, så tilråder vi hurtigt tilmelding!



# Kunsthåndværk



## Kunsthåndværkertur

Udforsk kunsten når vi tager på tur og besøger Trapholt og forskellige kunstnere i det sydlige Danmark.

Se mere på side 12

## Pileflet

7 lektioner (1 mødegang) - kr. 755,-/\* 720,-

Som nybegynder vil du få en fornemmelse af at arbejde med pil og lave overkommelige projekter som enkle kurve, foderbeholdere, bakker m.m. Og som øvet får du nye udfordringer og lærer spændende teknikker. Dato: 24/4.

2916 sø 09.00-15.25\* Lystrup Sk Marianne Nielsen

## Pileflet - weekendkursus

14 lektioner (2 mødegange) - kr. 1.200,-/\* 1.155,-

På weekendkurset får du mulighed for at fordybe dig endnu mere i pileflet, og du vil lære om forskellige kurvetyper, fletteteknikker og materialer som græs og bark. Dato: 22-23/1.

2915 lø-sø 09.00-15.25\* Lystrup Sk Marianne Nielsen

## Løbbinding - begyndere og øvede

13 lektioner (2 mødegange) - kr. 760,-/\* 715,-

Det hyggeligste håndarbejde! En oldgammel kurveteknik i nutidige garn: hør, sisal og papir. Vi syr fx krukker, kurve, tasker og beholdere. Der arbejdes med et væld af mønstre og former. Dato: 5-6/2.

2908 lø-sø 09.00-15.00\* Fjordsg Sk Anne Birgitte Beyer

## Bogbinding

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.485,-/S 1.305,-

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 Jensen

## Marmorering

3 lektioner (1 mødegang) - kr. 585,-

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: 3/4.

2918 sø 10.00-12.45 Godsbanen Inge Marie Pallesen



## Shibori

4 lektioner (1 mødegang) - kr. 670,-

Lær at dekorere stof med farve i spændende og overraskende mønstre ved at vride, dreje og presse det. Vi arbejder i hør og bomuld og indfarver med indigo-blåt. Maks. 8 deltagere. Dato: 24/4.

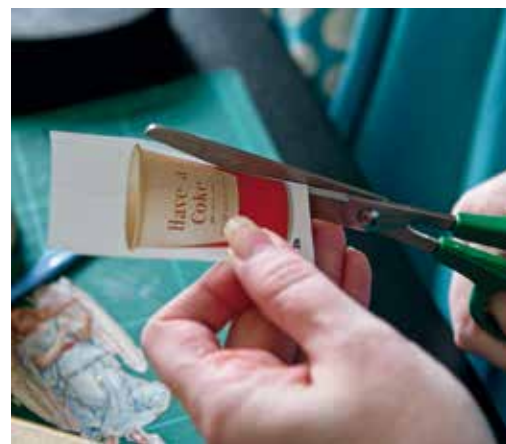
2919 sø 10.00-13.40 Godsbanen Inge Marie Pallesen

## Møbelpolstring og andet

32,5 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.380,-/S 1.230,-

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 Nielsen



## Decoupage

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 725,-/\* 680,-

Decoupage er en gammel dekorations- og illusionsteknik, hvor der fx bruges glansbilleder, magasiner, gavepapir og nodehæfter til at lime på bakker, æsker, papirkurve, notesbøger m.m. Vi gennemgår teknikken omkring victoriansk decoupage. Materialeudgifter må påregnes. Dato: 12-13/3.

2914 lø-sø 10.00-15.30\* Sønderg 74 Henriette Elsborg

## Små ting i læder

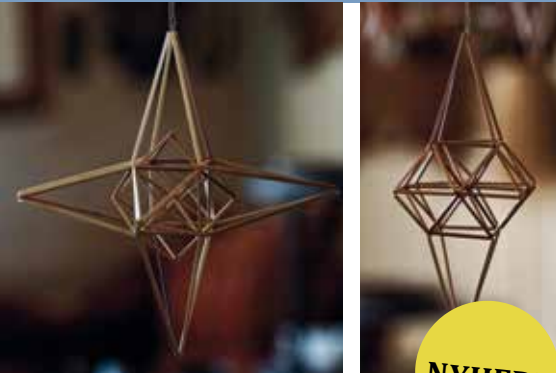
9 lektioner (3 mødegange) - kr. 520,-/S 475,-

Vi starter ud med et nemt projekt, hvor du både prøver at tegne et mønster af, tegne det over på læder, skære det ud, sy det sammen og sætte trykknop i. Herefter kan du vælge at lave alt fra nøgleringe, brilleetui'er, rafflebægere, julepynt og nålepuder til vådformede dyr, punge, tasker m.fl. Besøg hos Læderiet tirsdag efter første mødegang.

2920 ma 17.00-19.45 Frichs Vej 36G Maria Heel



# Smykker



**NYHED!**

## Halmpynt

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 775,-/\* 730,-

Kom med når vi laver det fineste pynt i svedjerug i gyldne og violette nuancer. Pynt og uroer laves ved, at stråene trækkes på tråd og bindes sammen, så de danner flotte former. Vi laver alt fra helt enkle ting til så komplicerede, som vi kan nå. Begge dage kl. 9-14.30. Inkl. materialer.

2935 lø-sø 19-20/3 Frichs Vej 36 G Mette Westergaard



**NYHED!**

## Papirblomster

5 lektioner (1 mødegang) - kr. 420,-/\* 395,-

Lær at lave unikke og livagtige papirblomster i det lækre, formbare crepepapir. Du lærer forskellige teknikker til at klippe og forme papiret, så du til sidst har lavet en smuk lille buket. Medbring gerne billeder af dine yndlingsblomster som inspiration.

2930 sø 10.00-14.30\* Frichs Vej 36G Rebecca Bjørg  
2931 sø 10.00-14.30\* Frichs Vej 36G Rebecca Bjørg

## Papirværksted

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 620,-/\* 575,-

Efter en introduktion til forskellige former for papir, støber vi vores eget. Vi laver bl.a. en grundmasse af plantefiber, og efterhånden tilsætter vi lidt af hvert. Mulighed for at lave papir af genbrugsmaterialer. Dato: 3-4/5.

2139 ma-ti 10.00-15.30\* Frichs Vej 36 G Kirsten Carlsen

## Metal og svejsning

14 lektioner (2 mødegange) - kr. 1.395,-/\* 1.350,-

Har du arvet en CO2-svejer eller købt en, og har du lyst til og mod på at prøve at CO2-svejs? Så får du her en basisindføring i metal og svejsning samt i CO2-svejseteknikker og kan blive fortrolig med din svejer. For deltagere 18+ år. Dato: 12-13/3.

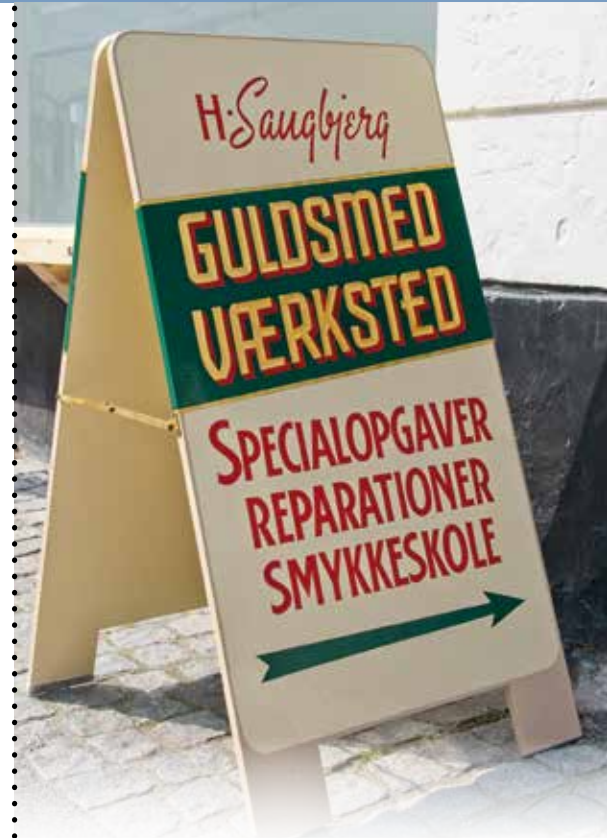
2910 lø-sø 09.00-15.25\* Godsbanen Louis Klostergaard

## Metal og TIG-svejsning

14 lektioner (2 mødegange) - kr. 1.465,-/\* 1.420,-

Lær om TIG-svejsning i forskellige metaller og legeringer. Du lærer de basale teknikker i TIG-svejsning i fx alm. stål, rustfrit stål, kobber, bronze og aluminium og om plader og profiler. Det er en fordel at kende lidt til svejsning. For deltagere 18+ år. Dato: 21-22/5.

2911 lø-sø 09.00-15.25\* Godsbanen Louis Klostergaard



## Fra idé til færdigt smykke

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.485,-/\* 1.305,-

### For nybegyndere og øvede

Lær de mest anvendte teknikker inden for guldsmedehåndværket og fremstil enkle modeller. Vi tager udgangspunkt i den enkeltes niveau. Fælleudgifter kr. 400,- betales på første mødegang.

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







# New year – green me

Med de seneste årtiers øgede fokus på bæredygtighed er det kun naturligt, at aktiviteter i FOF Aarhus afspejler tiden. Derfor finder du også mange "grønne" kurser, foredrag og ture, som du kan deltage i, hvor det bæredygtige tema vil være i fokus.

Af Isolde Hornung-Nissen  
Foto af Jørgen Diswal

Bæredygtighed kan være forklædt som mange ting, og begrebet rummer da også mange definitioner. Dog har begrebet undergået en udvikling fra at være et meget snævert begreb for over 30 år siden, til i dag at rumme en bredere opfattelse med mange aspekter. Et eksempel på en definition er FN's Verdensmål, som taler om, at vi ikke bruger flere ressourcer, end vi har, så vi ikke bringer fremtidige generationers muligheder for at opfylde deres behov i fare<sup>1</sup>. Men hvad betyder det, hvordan lever du bæredygtigt, og hvordan kan FOF inspirere dig?

## Sammen i det

På ét område i FOF kan der hverken tales om en trend eller en tendens, som er et resultat af tiden. Det er noget, der altid har været kernen i FOF, nemlig det, der i dag betegnes som den sociale bæredygtighed. I begrebet ligger den menneskelige kontakt, mødet mellem individer, samtalerne i klasselokalet, den fælles oplevelse i foredragssalen, nærværet og tilstedeværelsen. Den sociale, eller den menneskelige, bæredygtighed er en forudsætning for den grønne omstilling, da vi ikke føler det samme ansvar alene, som vi gør sammen. I FOF danner fællesskabet grobund for udvikling, fx når vi til foredrag på **Naturhistorisk Museum** bliver klogere på ulve og biodiversitet, når vi synger **højskolesange** sammen, når vi får fælles oplevelser på **ture**, når vi lærer nye **sprog**, der bygger bro, og meget mere.

## Den kreative omstilling

I FOF kigger vi på, hvilke ressourcer vi har, og hvordan vi kan få dem brugt. Kigger du rundt i kataloget, vil du kunne finde mange kreative kurser, der bestemt ikke fandtes for bare ti år siden. Disse kurser er alle et forsøg på at inspirere til at mindske overforbruget ved at reparere og/eller optimere tøj, møbler og andre brugsgenstande. Har du fx en skjorte eller kjole liggende, som er for fin til at blive smidt ud, men som bare sidder forkert? Så er sy-underviser Mie Blonds bedste råd at lære at lave tøjet om, så det passer til dig<sup>2</sup>. Vi skal væk fra 'brug-og-smid-væk-kulturen', og det skal blive in at købe produkter, der er 'anti-trendy'<sup>3</sup>, altså som ikke går af mode. På flere af vores kurser er fokus netop her, hvad enten det er **Sy med genbrug**, trenden **Visible mending** ('synlig reparation') eller **Møbelpolstring** på side 54.



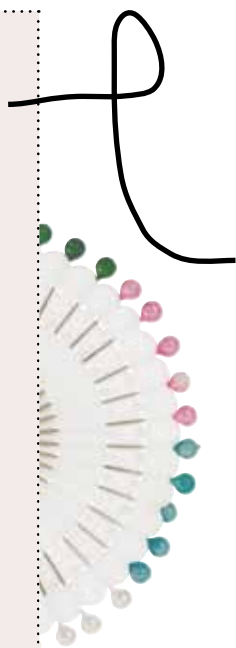
## Sy med genbrug

21 lektioner (6 mødegange) - kr. 975,-/S 870,-

Lær at udnytte dine glemte tekstiler, lær hvordan du tilretter dit eksisterende tøj, syr af din bedstemors gamle duge, eller hvordan du af en gammel t-shirt, kan lave dit eget garn til at strikke med.

Vi gennemgår, hvordan forskellige materialer kan bruges på nye måder, og hvordan man bedst muligt hylder det smukke håndværk i en broderet dug, udnytter en blondkant eller udskifter en lynlås i dine yndlingsbukser. Vi ser på vores tøj i et nyt lys og reparerer det fremfor at smide det ud. Vi syr derfor både tøj fra symønstre af duge/dynebetræk og tilpasser dit tøj, så det passer dig bedre, og du får det brugt mere.

3056 to 18.00-21.15 Seedorffs Str. 7 Mie Blond





# Klimamad

## Nye vaner i køkkenet

Har du et ønske om en mere bæredygtig livsform, så er det en god idé at kigge på de råvarer og den mad, du spiser. Men forbruget er komplekst, for det rummer både produktionsmåde, jorddyrkning, dyreavl, skovbeskyttelse, vandforbrug, opbevaring, transport, forarbejdning, emballageproduktion og meget mere. Et håndgribeligt sted at starte er at skære ned på kødindtaget og gøre dine retter mere grønne. I FOF finder du flere og flere grønne kurser, der giver inspiration til de kødfrie middage i stuerne. Vil vi de gamle vaner til livs, ligger der også en fantastisk guldgrube i den næste generations opfattelse af madkultur. Derfor inviterer vi også børnene med i køkkenet, bl.a. på **De Grønne Spirer**, hvor mad-modet skal dyrkes og nysgerrigheden vækkes. For det er vaner, som holdes fast i, der er den grønne omstillings værste fjende, men heldigvis kan vanerne udfordres på vores mange grønne madlavningskurser. Overvej om **Grøntsagsglæde**, **Kombucha** eller **Plante- og klimamad** kunne være noget for dig, eller lad dig inspirere af det autentiske **verdenskøkken**, som spås af trendforskere som noget, der er på vej<sup>4</sup>. Du finder madkurserne på side 46-49.

## Tilbage til naturen

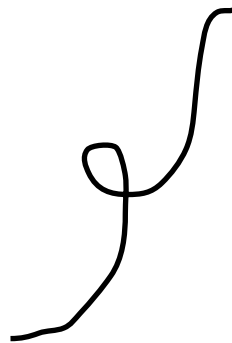
Trenden 'urban gardening'<sup>5</sup> dukkede op for år tilbage som et forsøg på at få naturen tænkt ind i den moderne forbrugers livsstil og på at dyrke det urbane miljø, ikke mindst. Kan denne trend være løsningen i en verden, hvor vi i højere og højere grad søger mod byerne? Den er i hvert fald velkommen verden over, mener trendforsker Pernille Kirstine Møller<sup>6</sup>. De urbane naturløsningers innovative tanker kan overføres til hele den bæredygtige bevægelse ved at skabe en natur-bevidsthed. For det at kunne dyrke noget, se noget gro, og samtidig have et fællesskab omkring det, kan noget, og det giver os samtidig en forståelse for naturens gang, muligheder og kraft, som kun vil være sundt at vende tilbage til.

Du får rig mulighed for at få jord under neglene eller komme tættere på naturen i FOF. Lær at udnytte naturens spisekammer på **sanketure**, dyk ned i **Permakulturen** eller **tegn din have**, så naturen og dyrene trives. Naturen venter kun på dig, så kommer du med? Læs mere på side 61.

## Hvordan kommer du fra tanke til handling?

Er du blevet forpustet? Det forstår vi godt. Bæredygtighed er et indviklet begreb med mange facetter. Hvad skal du gå i gang med først? Hvordan kan du prioritere, og hvad kan du undvære?

Der findes ikke ét endegyldigt eller rigtigt svar. Bæredygtighed må betragtes som en helhed, hvor alle dele bidrager, om det er at nedsætte forbrugshastigheden, udnytte ressourcerne eller gennemse vaner, så er vi godt på vej - sammen i FOF Aarhus.



## Food prepping - en bæredygtig hverdag

Begrebet 'prepping' er slang for det engelske ord 'forberedelse' (preparation), og det er essensen i food prepping: at forberede sin mad. I stedet for at forberede frokosten eller middagsmaden hver dag, så planlæg dig ud af det med food prepping og få en mere overskuelig, nem og bæredygtig hverdag.

### 5 fordele ved food prepping:

1. Bedre økonomi
2. Mere tid
3. Sundere valg
4. Mindre madspild
5. Mere overskud.

Se mere på vores hjemmeside under 'FOF Inspiration' - [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)



### Referencer:

- <sup>1</sup> [www.verdensmaalene.dk/sites/default/files/hvad\\_er\\_baeredygtighed\\_dac.pdf](http://www.verdensmaalene.dk/sites/default/files/hvad_er_baeredygtighed_dac.pdf)
- <sup>2</sup> [www.fof.dk/da/aarhus/fof-inspiration/det-kreative-hjoerne/artikler-om-kreativitet/vaelg-baeredygtighed-for-din-egen-skyld](http://www.fof.dk/da/aarhus/fof-inspiration/det-kreative-hjoerne/artikler-om-kreativitet/vaelg-baeredygtighed-for-din-egen-skyld)
- <sup>3</sup> [www.tidogtendenser.dk/livsstil/anti-trend-og-baeredygtig-livsstil/](http://www.tidogtendenser.dk/livsstil/anti-trend-og-baeredygtig-livsstil/)
- <sup>4</sup> Louise Byg Kongsholm, trendforsker ved Pej-gruppen: [www.tidogtendenser.dk/foedevarer/3-megatrends-inden-for-foedevarer/](http://www.tidogtendenser.dk/foedevarer/3-megatrends-inden-for-foedevarer/)
- <sup>5+6</sup> [www.tidogtendenser.dk/livsstil/natur-i-byen/](http://www.tidogtendenser.dk/livsstil/natur-i-byen/)



# Syning



## MEDBRING TIL KURSERNE

På vores 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

18 lektioner (6 mødegange) - kr. 870,-/\* 780,-

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.

3014 ma 16.00-18.45 Seedorffs Str. 7 Bettina Bagger  
3015 ti 09.30-12.15\* Seedorffs Str. 7 Bettina Bagger

21 lektioner (7 mødegange) - kr. 975,-/\* 870,-

Undervisning i lige uger.

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. 1.075,-/S 955,-

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. 1.485,-/S 1.305,-

3008 on 15.30-18.15 Seedorffs Str. 7 Majken Jakobsen

48 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.890,-/S 1.650,-

3009 on 18.30-21.50 Seedorffs Str. 7 Majken Jakobsen

## Sykursus

21 lektioner (7 mødegange) - kr. 975,-/\* 870,-

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. Hold 3013 er i ulige uger.

3013 ti 09.30-12.15\* Seedorffs Str. 7 Bettina Bagger  
3016 ti 18.30-21.15 Seedorffs Str. 7 Bettina Bagger

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.485,-/\* 1.305,-

3004 ma 09.45-12.30\* 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

## Sykursus - hensyntagende

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.485,-/\* 1.305,-

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 Lokalc Bettina Bagger  
3082 on 12.30-15.15\* Seedorffs Str. 7 Bettina Bagger  
3080 to 09.45-12.30\* Seedorffs Str. 7 Beatrice Poulsen

## Sy selv - aktuel mode og design

14 lektioner (2 mødegange) - kr. 800,-/\* 755,-

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 afsæt i dit niveau. Dato: 5-6/3.

3030 lø-sø 09.30-15.55\* Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen

16,25 lektioner (5 mødegange) - kr. 815,-/\* 730,-

3022 ma 14.40-17.40\* Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen

21 lektioner (6 mødegange) - kr. 975,-/\* 870,-

3020 ma 09.30-12.45\* Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen  
3023 ma 18.15-21.30 Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen

49 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.925,-/\* 1.680,-

3026 on 09.30-12.45\* Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen  
3029 fr 09.30-12.45\* Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen

## Sy-workshop

7 lektioner (1 mødegang) - kr. 430,-/\* 395,-

Slip kreativiteten løs og kom og vær med på en hyggelig lørdagsworkshop. Du kan sy til dig selv, børn, bolig eller andet. Individuel undervisning - ud fra dine ønsker og behov får du kompetent hjælp og vejledning til netop dit syprojekt. Tid: 9.30-15.55.

3051 lø 21/5\* Seedorffs Str. 7 Bettina Bagger  
3052 lø 18/6\* Seedorffs Str. 7 Bettina Bagger

## Modeludvikling og syning

15 lektioner (5 mødegange) - kr. 720,-/S 645,-

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 - bukser og nederdele

15 lektioner (2 mødegange) - kr. 840,-/\* 795,-

Lær om måltagning og konstruktion af grundforme, opsyning og tilretning samt gennemgang af snit og design. Dato: 2-3/4.

3039 lø-sø 09.15-16.00\* Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen

## Design og syning

18 lektioner (6 mødegange) - kr. 870,-/\* 780,-

På dette kursus kan du selv prøve at arbejde med design. Lær at bruge grundformen eller at ændre på færdige snit. Du kan slippe fantasien fri, og du får vejledning undervejs, så du kan trylle den helt rigtige model frem, men det kan også være et secondhand-fund, der skal restyles.

3032 on 15.00-17.45\* Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen

## Sommersyning

18 lektioner (3 mødegange) - kr. 1.015,-/\* 970,-

Lær at ændre eller lave et mønster, så du kan sy dit eget design. Sy efter færdige mønstre og få hjælp til sytekniske detaljer. Undervisningen er individuel og henvender sig både til begyndere og øvede. Der er fælles oplæg til modeludvikling og syteknik.

3046 ma 09.30-15.00\* Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen  
3043 fr 09.30-15.00\* Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen

24 lektioner (4 mødegange) - kr. 1.255,-/\* 1.210,-

3044 ma 09.30-15.00\* Seedorffs Str. 7 Dorit Thomsen



Se også kurset  
"Sy med Genbrug"  
på side 56.

Lær at udnytte dine  
glemte tekstiler.

# 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 simpel hækling er, og hvor langt du når med få teknikker. Dato: 27/2.

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, og vil du gerne blive bedre og lære noget mere? Så tag dit hækkeprojekt med og få hjælp til at komme videre. Tid: 10.00-16.25.

3202 sø 27/3\* Sønderg 74 Lotte Mouritsen  
3203 sø 24/4\* Sønderg 74 Lotte Mouritsen



## Tambour broderi

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 790,-/\* 745,-

Her skal vi brodere med perler og pailletter og lave smukke ting, som de gør i de store modehuse. Du kan måske forestille dig håndarbejdet, hvor man sidder foroverbøjet over sin ramme med udspændt stof og arbejder med tråd og perler. Du lærer teknikken, og vi kigger på eksempler. Dato: 23-24/4.

3215 lø-sø 11.00-16.30 Seedorffs Str.7 Kim Dinnesen

## Påskebroderi for børn og voksne

6 lektioner (1 mødegang) - kr. 555,-

Kom med når vi mødes for at brodere påsketing. Du lærer om forskellige sting og får individuel hjælp til at lave fx brocher, ophæng, magneter eller æggevarmere.

Prisen dækker 1 voksen og 1 barn.

3214 lø 26/3 10.00-15.30 Seedorffs Str. 7 Tine Kanne

## Broderi

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 870,-/\* 810,-

Kom med til 2 lørdage i broderiets tegn! Lær fx kontursting, franske knuder, schattersyning og vævede edderkopper, eller få hjælp til et større projekt. Dato: 5/2 og 26/2.

3213 lø 10.00-15.30\* Seedorffs Str. 7 Tine Kanne



## Visible mending

3 lektioner (1 mødegang) - kr. 290,-/\* 275,-

Kom godt i gang med at lappe dit – og din families – yndlingstøj ved at brodere fine figurer. Vi lever i en tid, hvor mange gerne vil leve mere bæredygtigt. Når vi lapper vores tøj og ting, får de en længere levetid til glæde og gavn for både os og miljøet.

3217 sø 10.00-12.45\* Sønderg 74 Sara Diamant  
3218 sø 10.00-12.45\* Sønderg 74 Sara Diamant

## Lær at strikke

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.485,-/S 1.305,-

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, montering og opskrifter. Vi arbejder individuelt ud fra dine ønsker.

3200 ti 19.00-21.45 Sønderg 74 Lotte Mouritsen

## Nålebinding

9 lektioner (3 mødegange) - kr. 520,-/S 475,-

Lær at "strikke" som vikingerne. Vi gennemgår nogle få sting, så I har mulighed for at komme godt ind i teknikken. Med nål, garn og din tommelfinger er det muligt at lave sokker, huer, vanter, trøjer, bamser, karklude m.m. Vi starter med at lave prøver, inden I kaster jer over et projekt.

3220 to 17.00-19.45 Frichs Vej 36G Maria Heel

## Patchwork og quiltning

30 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.280,-/\* 1.130,-

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

## Knipling

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.485,-/S 1.305,-

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



## Prøvetime i knipling

Få en prøvetime på et af vores kniplehold for blot kr. 100,-

Ring og hør mere på tlf. 8612 2955.

## 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.



# Udeliv

Kom med ud i naturen  
og lav mad over bål.

"Bålmad og sanketur"  
Se kursus på side 49.

## Hundeskolen

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 og forsikringsbevis medbringes første gang.

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



### Bliv dus med din hund

25 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.110,-/\* 985,-

Der veksles mellem de almindelige lydighedsdiscipliner, en familiehund bør mestre, og øvelser, der er med til at skabe det rigtige forhold mellem hund og ejer. Tiden vil primært bruges på praktisk arbejde, men en del teori vil blive gennemgået, fx hundepsykologi, foder og fodring, røgt og pleje m.m. Startdato 13/3.

2605 lø 10.00-12.15\* Sødalsk Lone Grevå

### 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). Startdato 13/3 og 24/4.

2606 lø 12.30-14.50\* Sødalsk Lone Grevå  
2607 lø 12.30-14.50\* Sødalsk Lone Grevå

## Sejlerskolen

FOF Aarhus' Sejlerskole underviser efter Søfartsstyrelsens uddannelsessystemer. Vil du vide mere, så kontakt FOF Aarhus for yderligere oplysninger på tlf. 8612 2955. **BEMÆRK:** Bestået duelighedsprøve i sejlads kan give lystfartøjsere op til 10% rabat på forsikringspræmien.

## Yachtskipperuddannelsen

Søfartsstyrelsens yachtskipperuddannelse henvender sig til sejlere, der ønsker en videregående uddannelse med henblik på sejlads i større fritidsfartøjer, idet bestået eksamen kan give mulighed for at føre fritidsfartøjer på 15-24 meters længde samt mere indgående kendskab til emnerne. Uddannelsen omfatter grunduddannelsen Yachtskipper 3 samt den videregående overbygning Yachtskipper 1. De udbydes som to separate kurser.

Se flere oplysninger på [www.fritidssejler.dk](http://www.fritidssejler.dk)

Se flere oplysninger om FOF Aarhus' udbud af Yachtskipperkurserne på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

### 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, brændstoffsystemet, 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.

Dato: 26-27/3.

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

### Skipper duelighedsprøve teori

42 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.690,-/S 1.480,-

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 en prøve til den teoretiske del af Søfartsstyrelsens duelighedsprøve i sejlads.

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



# Blomster

## 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

9 lektioner (3 mødegange) - kr. 605,-/\* 560,-

På dette kursus laver vi forårspynt, kranse og påskepynt. Materialebrev tilsendes en uge før kursusstart.

**2002 to 15.00-17.45\* Skovvangsvej 127 Hanne Grünhut**

### Blomsterdekoration

18 lektioner (6 mødegange) - kr. 870,-/\* 780,-

Lær at binde buketter og lave smukke dekorationer. Vi laver også kranse 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\* Skovvangsvej 127 Hanne Grünhut**

### 3 x blomster i Skanderborg

9 lektioner (3 mødegange) - kr. 520,-

Kom med når vi over 3 mødegange skal lave forårspynt, kranse og påskepynt.

**7802 fr 13.15-16.00 Vester Mølle Hanne Grünhut**

### Blomsterbinding i Hørning

15 lektioner (5 mødegange) - kr. 720,-

Kan du lide at arbejde med blomster, så er dette kursus noget for dig. Vi laver dekorationer, buketter, kranse og andre former for blomsterpynt af materialer fra naturen, haven og lidt fra gartneren. Hver anden uge.

**7800 on 19.00-21.45 Jeksendalsk Hanne Grünhut**

### Flotte altaner og krukker på terrassen

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

Har du grønne fingre, men ikke ret meget plads at gøre godt med? Her lærer du at skabe smukke, små grønne uderum og får inspiration og vejledning i at udnytte dit lille uderum optimalt med den rette indretning og beplantning.

**2611 lø 10.00-15.30\* Frichs Vej 36G Peder Lund**

### Få succes med biodiversitet

15 lektioner (5 mødegange) - kr. 840,-/S 765,-

Drømmer du om en have, der summer af liv, og som blomstrer vildt? Her lærer du at styre og planlægge havearbejdet, så du får mest mulig succes med at tænke biodiversitet ind i haven.

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

### Tegn din egen have

18 lektioner (6 mødegange) - kr. 1.220,-/S 1.130,-

Drømmer du om at lægge din have om eller anlægge et nyt bed? Her lærer du selv at tegne og gøre dine havedrømme til virkelighed. Du får sparring og vejledning af have- og landskabsarkitekt Peder Lund.

**2610 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? Lær teknikkerne og få praktisk øvelse, så du er klar til at gå i gang.

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

**2614 lø 10.00-15.30\* Frichs Vej 36G Peder Lund**





# IT-kurser



Se kurset  
"Aktieinvestering  
for begyndere  
- online kursus"  
på næste side

## 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.v.). Datoer: 2-3/4 eller 7-8/5.

2800 lø-sø 10.00-16.25\*Frichs Vej 36D Dennis Blomholt  
2801 lø-sø 10.00-16.25\*Frichs Vej 36D Dennis Blomholt



## Bogføring og regnskab - grundlæggende

24 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.705,-/S 1.585,-

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 ti 18.30-21.15 Frichs Vej 36D Hakan Barut

## ADOBE Lightroom Classic

7 lektioner (1 mødegang) - kr. 755,-/\* 720,-

Kom med og få styr på ADOBE Lightroom Classic. Gennem praktiske øvelser lærer du om programmets funktioner, og vi gennemgår de mange muligheder for at organisere, sortere og redigere dine fotos.

2833 lø 10.00-16.25\* FGU Aarhus Peer Mortensen

## ADOBE Photoshop - begyndere og letøvede

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

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. Dato: 5-6/2.

2832 lø-sø 10.00-15.30\* FGU Aarhus Peer Mortensen

## ADOBE Illustrator - Design

30 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.495,-/S 1.345,-

Lær at designe digitalt og fx lave æstetiske modedesigns, logoer, brochurer samt at kombinere design, billeder og tekst fra den kreative idé til det færdige produkt. Du kan arbejde med egne projekter og få individuel vejledning.

2835 ma 17.30-20.15 Frichs Vej 36G Martin Davis-Skjøth

# 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. Vi gennemgår 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. Maks. 8 deltagere.

2812 ti 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. Maks. 8 deltagere.

2815 ti 10.00-12.45\* Frichs Vej 36G 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 bl.a. på kamera, apps, Apple ID og iCloud. Medbring din iPhone. Maks. 8 deltagere.

2814 ti 10.00-12.45\* Frichs Vej 36G Kennet Zycek

## Kend din Mac

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 at gå på internettet og se mails, og vi ser på Fotos og andre programmer. Medbring din egen Mac. Maks. 8 deltagere.

2818 on 10.00-13.40\* Frichs Vej 36G Kennet Zycek

## Kend din Mac - fortsætter

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. Maks. 8 deltagere.

2819 on 10.00-13.40\* Frichs Vej 36G Kennet Zycek

# Fotokurser



## 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 vil også få en kort intro til billedoptimering i Adobe Lightroom. Dato: 5-6/3.

**2825 lø-sø 10.00-16.00\*** FGU Aarhus Peer Mortensen

15 lektioner (5 mødegange) - kr. 1.010,-/S 935,-

**2823 ti 17.00-19.45** FGU Aarhus Peer Mortensen

## Fotokursus niveau 2

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 870,-/\* 825,-

På dette fortsætterhold kommer du til at arbejde med praktisk fotografi, kompositioner, positiv billedkritik m.m. Tilmelding til niveau 1 er ikke en forudsætning, men lidt kendskab til kamera-teknik er en fordel. Kurset indeholder fotoopgaver og gode råd og vejledning undervejs. Via fælles billedkritik får du et spændende indblik i, hvordan andre kursister tænker og gør.

Dato: 2-3/4.

**2826 lø-sø 10.00-15.30\*** 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, reflektorer, 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.

Dato: 30/4-1/5.

**2828 lø-sø 10.00-15.30\*** 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

## Nude art fotografi

7,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 1.005,-/\* 970,-

På dette kursus i Nude art fotografi lærer du om lyslægning og posering og får masser af praktisk undervisning i at fotografere modeller. Du kan sagtens være med uden at have erfaring med modelfotografering.

**2827 lø 10.00-16.50\*** FGU Aarhus Peer Mortensen



## Aktieinvestering for begyndere - online kursus

6 lektioner (3 mødegange) - kr. 195,-

Til dig, der lige er kommet i gang eller vil i gang med selv at købe aktier med henblik på en langsigtet investering - fx pension eller opsparing. Lær bl.a. om fordelene ved at investere selv, risiko, strategi, handelsplatforme, basale investeringsprincipper, investeringsforeninger og obligationer.

Kurset består af tre webinars, som kan ses, når det passer dig, samt adgang til at stille underviseren spørgsmål på mail i løbet af hele forløbet.

**2806 on 12/1** Online Margrethe Clausen  
**2807 on 2/3** Online Margrethe Clausen



# Yoga



## Hatha yoga - begyndere/letøvede

34 lektioner (17 mødegange) - kr. 1.565,-/S 1.395,-

Er du helt ny til yoga? Eller har du prøvet det før? Kom med når vi gennem yogaens stillinger styrker og strækker kroppen og opnår ro, velvære, overskud og energi. Vi fokuserer på teknikken i et roligt tempo, hvor du bliver guidet grundigt igennem stillingerne.

5461 ma 18.30-20.20 Fjordsg Sk Claudia Hoyda

40 lektioner (20 mødegange) - kr. 1.770,-/\* 1.570,-

5465 ti 15.15-17.05\* Fjordsg Sk Claudia Hoyda  
5466 ti 17.00-18.50 Fjordsg Sk Claudia Hoyda

## Hatha yoga - letøvede

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.295,-/\* 1.165,-

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.

5457 ti 09.30-11.20\* Seedorffs Str. 7 Eva Michaelsen

## Aftenyoga for alle

32 lektioner (16 mødegange) - kr. 1.500,-/S 1.340,-

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 - begyndere/letøvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.225,-/\* 1.105,-

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 Maria Bennedsgaard

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.295,-/\* 1.220,-

5460 ma 16.30-18.20\* Fjordsg Sk Rikke Brøcker

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.360,-/\* 1.280,-

5459 to 16.30-18.20\* Sønderg 74 Rikke Brøcker

## Yoga og træning for store kvinder

32 lektioner (16 mødegange) - kr. 1.500,-/S 1.340,-

Vil 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

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.430,-/\* 1.280,-

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.

5462 on 13.00-14.50\* Sønderg 74 Mette Gade

## Yin yoga - ro i krop og sind

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.430,-/\* 1.280,-

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.

5488 ma 16.30-18.20\* Sønderg 74 Mette Gade

## Yoga og åndedrættet

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.225,-/S 1.105,-

Vil du arbejde med din krop og styrke forbindelsen mellem krop og sind? Så tag med når vi fordyber os i yogaen og vores vejrtrækning! Du lærer forskellige teknikker til at finde nærvær, samtidig med at kroppen og sindet udfordres, og vi arbejder intenst med vejrtrækningen. På kurset lærer du, hvordan vejrtrækningsøvelser og meditation kan gavne dig i hverdagen.

5468 ti 17.00-18.50 Seedorffs Str. 7 Maria Bennedsgaard

## Yoga for folk med migræne og hovedpine

32 lektioner (16 mødegange) - kr. 1.500,-/\* 1.340,-

På dette hold er alle øvelser og stillinger tilpasset dig med 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 runder af med afspænding.

5471 ti 16.10-18.00\* Sønderg 74 Berit Jørgensen

## Yoga mod stress

32 lektioner (16 mødegange) - kr. 1.500,-/S 1.340,-

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 17.00-18.50 Sønderg 74 Laila Elisabeth

## Afstressende meditativ yoga

22 lektioner (11 mødegange) - kr. 1.625,-/\* 1.515,-

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

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.360,-/\* 1.220,-

Har du lyst til stille og nærværende yoga, så er dette hold helt sikkert noget for dig! Alle kan være med – både nybegyndere og øvede. Vi laver restorative stillinger, som kombineres med små, rolige og enkelte dynamiske bevægelser. Vi laver en åndedrætsøvelse og runder af med afspænding, så krop og sind får mulighed for at blive afspændt, og du kan lade ro og nærvær lande i dig.

5474 ti 16.30-18.20\* Seedorffs Str. 7 Rikke Brøcker  
5475 on 11.00-12.50\* Sønderg 74 Rikke Brøcker

## Yoga, nærværstræning og meditation

13 lektioner (2 mødegange) - kr. 790,-/\* 725,-

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: 12-13/2.

5559 lø 10.00-16.00\* Seedorffs Str. 7 Susanne Øgaard

## Yoga og meditation

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.295,-/\* 1.165,-

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 11.00-12.50\* Seedorffs Str. 7 Susanne Øgaard

32 lektioner (16 mødegange) - kr. 1.500,-/\* 1.340,-

5555 to 08.00-09.50\* Sønderg 74 Susanne Øgaard

## Meditation, yoga og mindfulness

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.360,-/\* 1.220,-

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 acceptfuld atmosfære, 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

## Fyraftens-Mediyoga

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.360,-/\* 1.220,-

Kom og prøv medicinsk yoga – en spændende og blid yogaform, der kan udføres af alle. Med dynamiske øvelser og åndedræts teknikker får du mulighed for at afhjælpe stress, søvnbesvær, spændinger, rygproblematikker og småskavanker og opnå mere balance, ro og glæde.

5481 to 16.30-18.20\* Seedorffs Str. 7 Karen Jørgensen

## MediYoga - seniorer

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.360,-/\* 1.220,-

Holdet er for seniorer, der på en blid og skånsom måde vil holde krop og sind i form. Vi arbejder med øvelser, åndedræt, afspænding og meditation. Alle kan deltage, og alle øvelser kan udføres siddende på en stol eller måtte.

5480 ti 09.30-11.20\* Fjordsg Sk Karen Jørgensen

## Mediyoga - en blid vej til dyb balance

8 lektioner (2 mødegange) - kr. 600,-/\* 560,-

Til Mediyoga arbejder vi blidt med at få større styrke og balance i bl.a. muskler, immunforsvar og nervesystemet. Vi laver dynamiske øvelser og langsomme stræk, der kan være med til at forebygge og afhjælpe stress og fysiske skavanker samt give ro og velvære. Tid: 09.30-13.10.

5482 lø-sø 5-6/3\* Seedorffs Str. 7 Karen Jørgensen

5483 lø-sø 7-8/5\* Seedorffs Str. 7 Karen Jørgensen

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.

## Patanjali yoga trin 1-2

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.430,-/S 1.280,-

For dig, der er nybegynder, eller dig, der vil mere i dybden med yogastillingerne. I Patanjali yoga arbejder vi med at bruge det udstyr, din krop har brug for, så du er anatomisk korrekt i stillingerne. Åndedrættet inddrages naturligt, og der afsluttes med en afspænding. Vær med og mærk forskellen i krop og sind.

5517 to 16.30-18.50 Seedorffs Str. 7 Charlotte Rommers



## Patanjali yoga for mænd

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.260,-/S 1.135,-

Vil du arbejde med styrke og smidighed i kroppen og samtidig få ro i sindet? På kurset introduceres du til grundprincipperne i Patanjali yoga. Der lægges stor vægt på, at stillingerne udføres anatomisk korrekt med øje for detaljen og præcision. Kom og vær med – og mærk forskellen i krop og sind! Vi afslutter med afspænding.

5518 to 18.45-20.35 Seedorffs Str. 7 Charlotte Rommers



## Vil du være YOGAINSTRUKTØR?

Tag uddannelsen hos Yoga Shala

Nye forløb starter i september 2022

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

Se også alle vores hensyntagende yoga-hold på side 73



# Iyengar yoga

Du skal vælge Iyengar yoga, hvis du søger en kraftfuld yogaform, hvor du får styrket dine muskler og knogler.

Iyengar yoga renser og stimulerer dine vitale organer, bevidstgør dit åndedræt og afspænder dit nervesystem.

## Blid Iyengar yoga

32 lektioner (16 mødegange) - kr. 1.500,-/\* 1.340,-

Dette kursus er til dig, der ønsker et stille tempo med tid til fordybelse og afstresning af krop og sind. Vi arbejder bl.a. med præcision og lige linjer. Der benyttes en række hjælpemidler til at understøtte kroppen, så alle kan være med. Oplev en stund med skønne stræk, beroligende åndedrætsøvelser og hvilende yogastillinger.

5491 to 16.00-17.50\* Sønderg 74 Celia Mikkelsen

## Iyengar yoga - trin 1

32 lektioner (16 mødegange) - kr. 1.500,-/S 1.340,-

### For begyndere

På dette hold bliver du introduceret til 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, sidende 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

32 lektioner (16 mødegange) - kr. 1.500,-/S 1.340,-

På kurset er der både plads til begyndere og trænede. Det er en fordel, at du har dyrket en form for yoga, men ikke noget krav. Der arbejdes som udgangspunkt med Trin 1, der gradvist linkes til Trin 2. Stående stillinger introduceres og skulderstand samt lettere bagudbøjninger. Hver gang afsluttes med afspænding.

5495 ti 19.00-20.50 Seedorffs Str. 7 Celia Mikkelsen

## Iyengar yoga - trin 2

32 lektioner (16 mødegange) - kr. 1.500,-/S 1.340,-

Forudsætningen for dette kursus er, at du har fulgt trin 1 eller trin 1-2. Vi arbejder videre med stående stillinger, flere detaljer introduceres, og stillingerne holdes i længere tid. Forberedelser til hovedstand og flere bagudbøjninger og balanceøvelser introduceres. Vi afslutter med afspænding.

5494 ma 17.00-18.50 Seedorffs Str. 7 Celia Mikkelsen

## Iyengar yoga for mænd - trin 2

32 lektioner (16 mødegange) - kr. 1.500,-/S 1.340,-

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

32 lektioner (16 mødegange) - kr. 1.500,-/S 1.340,-

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 yoga-hold  
på side 72

# Body & mind

## Brug åndedrættet - få ro og tackl smerter

6,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 550,-/\* 520,-

Alexanderteknikken kan lære dig at blive bevidst om åndedrættet, og hvordan kropsholdning, spændinger og psyke har indflydelse på åndedrættet og dit velvære. På kurset lærer du bl.a. at frigøre åndedrættet, at få indre ro og tackle smerter og spændinger ved hjælp af åndedrættet. Dato: 26/2.

5302 lø 10.00-16.00\* Sønderg 74 Birgitte Due

## Mærk din krop

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.360,-/\* 1.220,-

Kurset er for dig, der gerne vil arbejde med kropsbevidsthed og sænke tempoet. Du introduceres bl.a. til grounding, visuel meditation og progressiv meditation. Kurset fokuserer på ro og velvære og vil rumme elementer af pilates, yoga, bevægelse og afspænding. Alle kan være med.

5309 to 10.45-12.35\* Sønderg 74 Martha Jensen

## Haikudigte om naturen

4,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 485,-/\* 460,-

Få et kreativt frirum under åben himmel, når vi nyder naturen, henlægger hverdagens stress, folder sanserne ud og skaber flotte billeder og haikudigte. Du introduceres til digtenes opbygning, og så går vi sammen ud i naturen, hvor der er god tid til fordybelse og ordleg. Undervisningen foregår i Mindeparken.

5315 to 5/5 09.00-13.10\* Kåthe Rasmussen  
5316 fr 20/5 09.30-13.40\* Kåthe Rasmussen

## Meditation i teori og praksis

6,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 550,-/\* 520,-

Gennem træning får du støtte til at åbne op for en dybere bevidsthed. Vi vil arbejde med jordforbindelse 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 have hjertet med, så derfor vil vi øve os i at åbne op. Dato: 26/2.

5570 lø 10.00-16.00\* Seedorffs Str. 7 Susanne Øgaard



# Pilates

# Tai Chi

## Mindfulness & Meditation - Stress Reduction

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.430,-/S 1.280,-

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

7 lektioner (1 mødegang) - kr. 570,-/\* 535,-

A day to find calm and peace. We will go through different meditations, yoga, and reflection. This type of practice is very impactful for the participants, bringing more self-awareness, selfcompassion, and inner peace.

5567 lø 29/1 09.00-15.25\* Seedorffs Str. 7 Carmen Manea  
5568 lø 26/3 09.00-15.25\* Seedorffs Str. 7 Carmen Manea

## Self-compassion

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.430,-/S 1.280,-

In this self-compassion class, you will learn not to be too hard on yourself, how to 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

## Self-compassion Day Retreat

7 lektioner (1 mødegang) - kr. 570,-/\* 535,-

During this retreat, in a safe and relaxed space, you will experience different self-compassion practices to support or deepen your practice or simply discover the self-compassion practice. You will be guided through meditations, and you will experience more peace of mind and kindness towards yourself.

5563 lø 26/2 09.00-15.25\* Seedorffs Str. 7 Carmen Manea  
5564 lø 30/4 09.00-15.25\* Seedorffs Str. 7 Carmen Manea



## Pilates - begyndere/letøvede

40 lektioner (20 mødegange) - kr. 1.700,-/\* 1.865,-

Pilates er skånsom og effektiv træning for hele kroppen. Vi har fokus på styrke, smidighed, kropsbevidsthed og åndedræt og arbejder især med at styrke vores core-muskulatur. Tempoet er roligt, og du guides grundigt igennem alle øvelser, så vi sikrer, at kroppen bliver brugt korrekt.

5404 on 11.15-13.05\* Sønderg 74 Lærke Hansen  
5407 on 17.30-19.20 Fjordsg Sk Claudia Hoyda

## Pilates - øvede

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.295,-/\* 1.165,-

Bliv udfordret af nye øvelser og fordyb dig i det allerede kendte. Holdet er for dig, der har lavet pilates før, og som kender de grundlæggende begreber. Til stille musik træner vi langsomt og roligt kroppens muskelgrupper. Vi er opmærksom på hensigtsmæssig brug af åndedrættet samt centrering, balance og koordinering. Vi slutter af med let afspænding.

5415 ti 10.30-12.20\* Sønderg 74 Birgitte Østerby  
5416 to 10.30-12.20\* Sønderg 74 Birgitte Østerby

40 lektioner (20 mødegange) - kr. 1.770,-/\* 1.570,-

5405 on 09.15-11.05\* Sønderg 74 Lærke Hansen

42 lektioner (21 mødegange) - kr. 1.840,-/S 1.630,-

5418 to 17.00-18.50 Seedorffs Str. 7 Silke Rønnow

## Flowpilates

30 lektioner (20 mødegange) - kr. 1.430,-/S 1.280,-

Øvelserne på kurset 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 19.10-20.35 Fjordsg Sk Claudia Hoyda

Tai Chi er en gammel kinesisk bevægelses-kunst, 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 ståsted.

### Begyndere

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.295,-/S 1.165,-

5344 ti 19.00-20.50 Fjordsg Sk Karsten Jakobsen  
5340 to 17.00-18.50 Fjordsg Sk Karsten Jakobsen

### Begyndere og letøvede

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.295,-/\* 1.165,-

5341 to 10.00-11.50\* Fjordsg Sk Karsten Jakobsen

### Letøvede

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.295,-/S 1.165,-

5342 ti 17.00-18.50 Fjordsg Sk Karsten Jakobsen

### Øvede

39 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.735,-/S 1.540,-

5343 ma 18.00-20.45 Fjordsg Sk Karsten Jakobsen





# Styrk din krop



## Træning i naturen

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

Træning i naturen giver styrke, høj puls, bevægelighed og grin, så vi kommer både omkring krop, sind og smilebånd, når vi træner under åben himmel i Mindeparken og omegnen. Vi bruger de elementer, vi finder i naturen og træner også balance og koordination. Alle kan være med og der tages individuelle hensyn.

5314 on 10.00-11.50\* Mindeparken Janne Kjær

## Fitness K45+

36 lektioner (18 mødegange) - kr. 1.635,-/\* 1.455,-

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 16.30-18.20\* Seedorffs Str. 7 Marianne Krogh

## Kvindefitness 50+

21 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.125,-/\* 1.020,-

Træn på en afvekslende og sjov måde! Du forbedrer din styrke, får sved på panden og smil på læben, når vi arbejder med kondition, styrke, balance og kropsbevidsthed. Der er plads til grin og snak og fokus på teknik og fuldførelse.

5368 to 15.30-16.55\* Sønderg 74 Maria Conradsen

## XXL Kvindefitness

21 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.125,-/S 1.020,-

Få energi, velvære og fornyet kraft med varieret træning, hvor hele kroppen bevæges. Vi arbejder med kondition, styrke, balance og kropsbevidsthed – og med bevægelsesglæde, sved på panden og smil på læben. Undervisningen er især tilpasset lettere overvægtige til store kvinder.

5369 to 17.00-18.25 Sønderg 74 Maria Conradsen

## Fitness - hjertehold M/K 50+

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.510,-/\* 1.380,-

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 09.00-10.50\* Sønderg 74 Caroline Fogh

## I form K50+

36 lektioner (18 mødegange) - kr. 1.635,-/\* 1.455,-

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 14.30-16.20\* Seedorffs Str. 7 Marianne Krogh

## Gotvedbevægelse K50+

16 lektioner (8 mødegange) - kr. 955,-/\* 875,-

Hold din krop stærk og bevægelig – det er aldrig for sent at komme i gang. På kurset 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

## Styrk din krop K60+

36 lektioner (18 mødegange) - kr. 1.635,-/\* 1.455,-

Styrk din krop med en grundig træning af alle muskelgrupper. Vi starter med opvarmning og forskellige øvelser, der løsner 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

## Gymnastik for kvinder 60+

21 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.125,-/\* 1.020,-

Træning for krop og hjerne med fokus på balance og styrke med såvel mave- og rygøvelser. Der indgår indimellem forskellige redskaber fx vægte m.m. Vi afslutter med afspændingsøvelser og en powernap.

5367 to 13.10-14.35\* Seedorffs Str. 7 Marianne Krogh

# Senior fitness

## Seniordamer 65+

18 lektioner (18 mødegange) - kr. 1.020,-/\* 930,-

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.

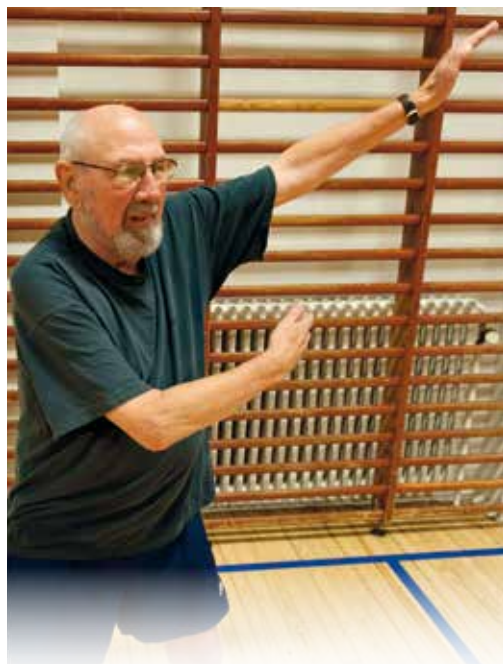
5365 ma 13.30-14.25\* Seedorffs Str. 7 Marianne Krogh  
5366 to 12.15-13.10\* Seedorffs Str. 7 Marianne Krogh

## Effektiv fitness for seniorkvinder

21 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.125,-/\* 1.020,-

Vi starter med en grundig opvarmning. Derefter effektiv træning med fokus på styrke, balance, koordination, reaktion, mobilitet og bækkenbund. Vi slutter af med stræk og afspænding. Vi arbejder til musik i en positiv atmosfære med plads til alle.

5370 to 09.15-10.40\* Fjordsg Sk Gitte Skovdal  
5371 to 10.35-12.00\* Fjordsg Sk Gitte Skovdal



## Kropstræning for mænd

9 lektioner (9 mødegange) - kr. 635,-/\* 590,-

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 rygvøvelser for at styrke hele kroppen.

5349 on 16.00-16.55\* Møllevangsk Jette Andersen

## Senior kvindeFIT

21 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.125,-/\* 1.020,-

Effektiv seniortræning. Der er fokus på styrke, balance, bækkenbund, puls og bevægelighed. Vi starter med en grundig opvarmning og slutter af med afspænding. Trods fokus på effektiv træning er der masser af plads til gode grin og hyggeligt samvær.

5375 ti 09.10-10.35\* Fjordsg Sk Gitte Skovdal

## Træning og puls

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.360,-/\* 1.220,-

For dig som gerne vil i bedre form. Kurset har elementer af styrketræning, aerobic, pilates og yoga. Træningen har høj puls, en del konditionstræning samt balanceøvelser, stræk og afspænding af muskler. Det kræver ikke, at du er i en bestemt form, men at du har lyst til at yde dit bedste.

5306 fr 10.45-12.35\* Seedorffs Str. 7 Martha Jensen

## Stabiliserende træning og bevægelse

32 lektioner (16 mødegange) - kr. 1.500,-/\* 1.340,-

Stabiliteten i ryg, bækken, hofter, skuldre, nakke, knæ og fødder styrkes via kroppens egne reflektoriske muskelospændinger. Disse er fundamentet for hele kroppens styrke, smidighed og balance samt en god og naturlig kropsholdning. Opvarmning til glad musik. Forebygger og lindrer smerter.

5359 on 09.45-11.35\* Seedorffs Str. 7 Lise Rasmussen  
5362 fr 10.00-11.50\* Sønderg 74 Lise Rasmussen

Selvtræning på lokalcenter  
- et tilbud til M/K 60+

Du finder os her: Møllestien,  
Vestervang, Åbyhøj og  
Carl Blochs Gade.

Læs mere på side 73.

NYHED!

## Krop og bevægelse

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.360,-/\* 1.220,-

Kurset er for dig, som gerne vil arbejde med din krop igennem bevægelse, dans og fysisk træning i form af styrkeøvelser. Holdet har fokus på styrkelse af hele kroppen samt træning af kropsbevidsthed, således at du oplever glæden ved at bruge kroppen.

5308 to 09.00-10.50\* Sønderg 74 Martha Jensen  
5307 fr 09.00-10.50\* Seedorffs Str. 7 Martha Jensen

## Callanetics soft aerobic

9 lektioner (9 mødegange) - kr. 635,-/\* 590,-

Callanetics er en spændende form for styrketræning, der foregår i roligt tempo. Efter en grundig opvarmning træner vi callaneticsøvelser, hvor dine muskler styrkes via kroppens egen vægt. Vi laver gentagelser af små, præcise bevægelser, som strammer op, styrker, giver god holdning og kan være med til at øge et vægttab. Vi runder af med afspænding.

5385 on 17.00-17.55\* Møllevangsk Jette Andersen





# Dans



NYHED!

## Zumba Gold

15 lektioner (15 mødegange) - kr. 860,-/\* 785,-

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!

5484 ma	10.00-10.55*	Fjordsg Sk	Francis Ibsen
5485 fr	11.00-11.55*	Fjordsg Sk	Francis Ibsen

## Cubansk Salsa - for par

6 lektioner (6 mødegange) - kr. 795,-/S 730,-

Tag din partner under armen og få nogle sjove, aktive og dejlige aftener, når I sammen lærer cubansk salsa. Vi starter helt fra bunden og går frem i et tempo, hvor alle kan være med. I får smil på læben, sved på panden og opdager dansesglæden sammen. Kom og vær med!

5335 ti	19.15-20.10	Sønderg 74	Erik Jensen
---------	-------------	------------	-------------

## Moderne dans og bevægelsesfrihed

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

Har du lyst til at bevæge din krop, få sved på panden og udfordre din krop og hjerne på en ny måde? Så er dette hold lige noget for dig! Du introduceres til moderne dans og mærker bevægelsesfriheden. Vi styrker kroppen gennem et naturligt og sundt træningsfokus, hvor der er plads til alle.

5321 ti	17.30-19.20	Sønderg 74	Maria Weise
---------	-------------	------------	-------------

## Dans med dit barn

15 lektioner (10 mødegange) - kr. 860,-/\* 785,-

Særligt for børn i alderen 4-10 år

Få en skøn, sjov og unik mulighed for gode oplevelser med dit barn gennem bevægelse og hjælp dit barn med at udfolde sig og lære nyt sammen med andre. I bliver introduceret til moderne dans og improvisation, og I lærer, hvordan I kan bevæge jer sammen. Holdet er især for børn på 4-10 år, men alle er velkomne!

5320 ti	16.00-17.25*	Sønderg 74	Maria Weise
---------	--------------	------------	-------------

## Hold hjernen frisk med SANS

19,5 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.075,-/\* 975,-

SANS er en fysisk aktiv holdaktivitet for seniorer, hvor der tages udgangspunkt i den fælles glæde ved at synge og danse. Alle er velkomne, så længe man vil lege med, udfordre sig selv og få pulsen op!

5326 on	10.30-11.55*	Fjordsg Sk	Anna Vilsøe Jensen
---------	--------------	------------	--------------------



# Mavedans

# Anatomi



**NYHED!**

## Mavedans - workshops:

I løbet af 3 workshops i foråret skal vi undersøge de forskellige energier, som kendetegner nogle af de forskellige folklorer inden for den orientalske mavedans. Kurset er for alle med basiskendskab til den orientalske mavedans.

## 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. 1.090,-/S 990,-

5390 on 17.30-19.20 Sønderg 74 Aleksandra Zengin

### Letøvede

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

5391 on 19.15-21.05 Sønderg 74 Aleksandra Zengin

### Øvede: Koreografi

12 lektioner (6 mødegange) - kr. 760,-/S 700,-

5395 ma 17.30-19.20 Sønderg 74 Marie Jensen

### Øvede: Teknik og musikforståelse

9 lektioner (6 mødegange) - kr. 655,-/S 610,-

5396 ma 19.15-20.40 Sønderg 74 Marie Jensen

## Online mavedans - begyndere/letøvede

15 lektioner (10 mødegange) - kr. 860,-/S 785,-

Ryd lidt plads på stuegulvet, find computeren frem og glæd dig til at lære mavedansens fantastiske rytmer. Vi arbejder i et roligt tempo med grundbevægelser, og du lærer en kort og simpel koreografi med fokus på dansegående, teknik og godt humør.

5401 ti 19.00-20.25 Online Marie Jensen

### Workshop med fokus på baladi

3 lektioner (1 mødegang) - kr. 430,-/\* 415,-

Denne kursusgang har fokus på den jordnære og stolte baladi. Fokus vil være på grundig basisteknik, musikforståelse og dansegående. Dato: 19/2.

5392 lø 12.00-14.45\* Sønderg 74 Marie Jensen

### Workshop med fokus på saidi

3 lektioner (1 mødegang) - kr. 430,-/\* 415,-

Denne kursusgang har fokus på den tunge og glade Saidi (med/uden stok). Fokus vil være på grundig basisteknik, musikforståelse og dansegående. Dato: 19/3.

5393 lø 12.00-14.45\* Sønderg 74 Marie Jensen

### Workshop med fokus på khaleegi

3 lektioner (1 mødegang) - kr. 430,-/\* 415,-

Denne kursusgang har fokus på den legende og lette khaleegi. Fokus vil være på grundig basisteknik, musikforståelse og dansegående. Dato: 23/4.

5394 lø 12.00-14.45\* Sønderg 74 Marie Jensen

## Mavedans - Golden Era

12 lektioner (4 mødegange) - kr. 760,-/S 700,-

Kurset henvender sig til letøvede og øvede dansere, som har et solidt kendskab til mavedansens grundbevægelser, og som er nysgerrige på at lære mere om mavedansens såkaldte Golden Era. Vi ser nærmere på kropsholdning, teknik og musikforståelse gennem arbejde med fast koreografi.

5597 ma 17.30-20.15 Sønderg 74 Marie Jensen



## Studieforberedende kurser i anatomi og fysiologi

For dig, der gerne vil forberede dig på at læse til sygeplejerske, fysioterapeut eller ergoterapeut, få mulighed for at få en RAB-godkendelse eller blot er fascineret af kroppens interessante opbygning og funktion.

Modul C og D afvikles i efteråret 2022.

## 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 to 16.30-22.00 Sønderg 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 to 16.30-22.00 Sønderg 74 Tove Smedegaard



# 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 for seniorer

32 lektioner (16 mødegange) - kr. 1.495,-/\* 1.335,-

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 bevægelsehold.

**9115 on 09.45-11.35\* Seedorffs Str. 7 Celia Mikkelsen**

## Blid yoga mod stress

32 lektioner (16 mødegange) - kr. 1.495,-/\* 1.335,-

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.

**9121 to 13.30-15.20\* Sønderg 74 Laila Elisabeth**

## Blid Iyengar yoga

32 lektioner (16 mødegange) - kr. 1.495,-/\* 1.335,-

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**

## MediYoga og mindfulness

44 lektioner (22 mødegange) - kr. 1.900,-/\* 1.680,-

Giv din krop omsorg med mindfulness, MediYoga og pilates. Vi arbejder med smidighed, styrke og harmoni mellem krop og sind og har bl.a. fokus på kropsbevidsthed, holdning, fascia og bindevæv. Kurset er for kvinder og mænd i alle aldre, og vi tager individuelle hensyn.

**9130 to 13.40-15.30\* Seedorffs Str. 7 Kamma Schmidt**

## Pilates, afspænding og velvære

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.290,-/\* 1.160,-

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.

**9081 on 11.00-12.50\* Seedorffs Str. 7 Susanne Øgaard**

34 lektioner (17 mødegange) - kr. 1.560,-/\* 1.390,-

**9085 to 12.00-13.50\* Sønderg 74 Birgit Jørgensen**

## FysioPilates - letøvede

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.290,-/\* 1.160,-

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.

**9060 ma 16.50-18.40\* Seedorffs Str. 7 Susanne Øgaard**

## Osteoporose - letøvede

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.355,-/\* 1.215,-

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 hverdagsbevægelser, og du får tips til, hvordan du passer på dig selv.

**9051 ti 12.30-14.20\* Sønderg 74 Marianne Gebauer**

## Nye veje til stærk bækkenbund

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.290,-/\* 1.160,-

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**

## Nye veje til en stærk ryg og krop

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.295,-/\* 1.165,-

Kroppens egne stabiliserende reflekser er fundamentet for en stærk, smidig og smertefri ryg og krop. Ryggens inderste små muskler aktiveres og styrkes. Du får vejledning i gode arbejds-, sidde- og hvilestillinger. Det mindfulde tempo giver bevidsthed om at slippe kroppens ofte ubevidste og smerteforværende "passe-på-spændinger".

**9046 to 09.45-11.35\* Seedorffs Str. 7 Lise Rasmussen**





## Træn på store bolde

14 lektioner (14 mødegange) - kr. 830,-/\* 760,-

Vi gennemarbejder alle led og muskler med bolden, når vi træner kropsstabilitet, styrke, balance og bevægelighed. Træningen foregår i et roligt tempo til musik, og der er individuelle korrektioner, så du får fuldt udbytte af øvelserne. Vi leger også med bolden og får pulsen op. Der afsluttes med strækøvelser. For mænd og kvinder på 40+.

9005 to 10.00-10.55\* Seedorffs Str. 7 Janne Kjær

## Hensyntagende TRX-træning

14 lektioner (14 mødegange) - kr. 830,-/\* 760,-

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 to 12.00-12.55\* Fjordsg Sk Gitte Skovdal

## Stabiliserende træning og bevægelse

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.290,-/\* 1.160,-

Smertelindrende rolige øvelser. Leddenes egne stabiliserende reflekser er fundamentet for kroppens styrke, smidighed, balance samt en naturlig god kropsholdning. Vi varmer op til glad musik. Med mulighed for individuel vejledning aktiveres og styrkes de svageste muskler. Kroppen og sindet falder til ro via et mindfuldt tempo.

9044 ma 12.15-14.05\* Sønderg 74 Lise Rasmussen

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.425,-/\* 1.275,-

9043 ma 17.15-19.05\* Sønderg 74 Lise Rasmussen

## Fitness hjertehold M/K 50+

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.290,-/\* 1.160,-

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\* Sønderg 74 Caroline Fogh

## Stærk igen K65+

36 lektioner (18 mødegange) - kr. 1.630,-/\* 1.450,-

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 af med en powernap.

9038 fr 10.00-11.50\* Vejlbj Lokalc Marianne Krogh

## Gymnastik allround K65+

27 lektioner (18 mødegange) - kr. 1.325,-/\* 1.190,-

Træning med fokus på balance og styrke, der grundigt gennemgår hele kroppen med både mave- og rygøvelser. Der indgår indimellem forskellige redskaber. Vi slutter af 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



NYHED!

## Træning i naturen - efter hjerneskade

6 lektioner (4 mødegange) - kr. 540,-/\* 510,-

Kurset er for dig, der fx har haft en blodprop eller blødning i hjernen, og som gerne vil træne sammen med ligestillede. Vi laver øvelser, der styrker din fysik, gør dig mere tryk ved at færdes i naturen og giver dig en bedre gangfunktion. Tempoet er roligt, og der tages hensyn til den enkelte.

9145 to 10.00-11.25\* Mindeparken Kåthe Rasmussen

# Træn selv

## Selvtræning på lokalcenter

### Et tilbud til M/K 60+

FOF Aarhus og fire 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.







## 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.



## Ny podcast-serie om graviditet og barsel er ude nu!

**Hvordan forbereder du dig op til fødslen? Hvad kan man gøre ved graviditetsgener? Hvordan får du din baby til at sove? Det og meget mere kan du blive klogere på i FOF Aarhus' helt nye podcast *Forælderskabelsen*, som du kan lytte til allerede nu.**

I FOF Aarhus er vi glade for at kunne præsentere vores splinternye podcast, som vi har lavet særligt til dig, der venter barn eller næsten lige er blevet forælder. I *Forælderskabelsen* tager vores vært Nanna Cæcilie Thrane dig i hånden sammen med en række professionelle eksperter og guider dig gennem alt fra graviditetstanker og gener, råd til den gode barsel og fødselsforberedelse til ammeforberedelse, babys søvn og forløbet efter kejsersnit.

Nanna er jordemoder, pædagogisk antropolog og mor til to, og hun fortæller:

*"Det at blive forælder er en kæmpe eksistentiel forandring. Man støder konstant på nye udfordringer og skal tackle situationer, man aldrig har stået i før. Nogle gange føler man sig totalt tjekket og nogle gange helt mislykket. Det kan vække en masse spørgsmål i én – både om det at vente sig et barn, føde et barn og blive forælder. Derfor har jeg lavet *Forælderskabelsen*, som jeg håber, kan hjælpe andre godt på vej."*

I podcastserien møder du bl.a. jordemødre, en fysioterapeut, en sexolog og en ammekonsulent, som giver dig råd og vejledning.

Du kan allerede nu lytte til de første episoder, som du finder, der hvor du normalt lytter til podcasts, og på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

### EPISODE 1:

#### Graviditetens tanker og bekymringer

– med jordemoder og psykoterapeut Lykke Dyrvig

Myldrer tankerne om graviditeten? Måske er du bekymret for fødslen? Tankerne får ofte nye og store dimensioner, når man venter sig et barn. I denne episode får du råd til at tackle det.



### EPISODE 2:

#### 8 råd til den gode barsel

– med psykomotorisk terapeut Dorte Wahlberg

Er der nullermænd på gulvene, er bluserne gylpet til, har du glemt, hvornår du sidst sov igennem eller fik kysset din kæreste? Dette skal du vide: Du er ikke alene! Få 8 gode dogmeregler til at være på barsel.

### EPISODE 3:

#### "Befri mig fra kvalmen!" - Gener i første trimester

– med fysioterapeut, jordemoder, akupunktør og kraniosakralterapeut Winnie Elholm

Kvalmen buldrer, mad er nærmest afskyeligt, og du er så uendeligt træt. Sådan kan det være at være gravid i første trimester. I denne episode får du hjælp til, hvordan du afhjælper generne i din tidlige graviditet.

Glæd dig -  
der udkommer  
en ny episode  
hver uge!



Scan koden og kom igang med at lytte.





# 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 vælge "parhold", hvis både du og din partner/ ledsager ønsker at deltage, eller "kvindehold", hvis du ønsker at deltage alene, men hvor din partner/ 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.

## Parhold

10 lektioner (4 mødegange) - kr. 1.340,-/S 1.210,-

**Anbefalet start: uge 26-34**

På parholdene er der, udover det nævnte i forrige spalte, også 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	3/1	Dorte Wahlberg
5061 ma	18.45-21.05	28/2	Dorte Wahlberg
5062 ma	18.45-21.05	4/4	Dorte Wahlberg
5063 ma	18.45-21.05	23/5	Dorte Wahlberg

## Kvindehold

10 lektioner (4 mødegange) - kr. 685,-/S 635,-

**Anbefalet start: uge 26-34**

Kurset henvender sig til kvinder. Ledsager er velkommen 3. mødegang. Her undervises i massageteknikker og andre måder at støtte den fødende på. Ledsager er gratis. Undervisning i Nørre Allé 70B.

5070 ma	16.30-18.50	10/1	Dorte Wahlberg
5071 ma	16.30-18.50	7/3	Dorte Wahlberg
5072 ma	16.30-18.50	23/5	Dorte Wahlberg

**OBS:**  
Prisen kr. 100,-  
er pr. deltager.

## 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 velkommen alene.

Undervisningen foregår via undervisningsplatformen Zoom.

5043 ma	17.45-20.00	10/1	Mette Axel Petersen
5044 on	19.00-21.20	9/2	Dorte Wahlberg
5045 on	19.00-21.20	20/4	Dorte Wahlberg
5046 ma	17.45-20.00	2/5	Mette Axel Petersen
5047 ma	17.45-20.00	13/6	Mette Axel Petersen
5048 ma	19.00-21.20	27/6	Dorte Wahlberg

## 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.

### Individualized childbirth consultation for you and your partner

The price is Dkk 995,- for you and your partner. Please call FOF Aarhus: 8612 2955 and ask about this offer.

# I form til fødslen



**OBS:**  
Prisen kr. 100,-  
er pr. deltager.

## 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.

Der undervises enten på Jordemoderpraksis på Olof Palmes Allé eller på Nørre Allé 70B.

5040 ma	16.30-18.50	3/1	Dorte Wahlberg
5000 on	17.00-19.20	5/1	Dorte Wahlberg
5001 fr	09.15-11.35	7/1	Mette Axel Petersen
5002 fr	12.15-14.35	7/1	Mette Axel Petersen
5003 on	16.30-18.50	19/1	Dorte Wahlberg
5004 fr	09.15-11.35	21/1	Mette Axel Petersen
5005 fr	12.15-14.35	21/1	Mette Axel Petersen
5006 on	16.30-18.50	26/1	Mette Axel Petersen
5007 on	19.30-21.50	26/1	Mette Axel Petersen
5008 fr	09.15-11.35	4/2	Mette Axel Petersen
5009 fr	12.15-14.35	4/2	Mette Axel Petersen
5010 on	17.30-19.50	9/2	Mette Axel Petersen
5011 on	16.30-18.50	23/2	Dorte Wahlberg
5012 ma	16.30-18.50	28/2	Dorte Wahlberg
5013 fr	09.15-11.35	4/3	Mette Axel Petersen
5014 fr	12.15-14.35	4/3	Mette Axel Petersen
5015 on	17.30-19.50	9/3	Mette Axel Petersen
5016 on	16.30-18.50	16/3	Dorte Wahlberg
5017 on	16.30-18.50	23/3	Dorte Wahlberg
5018 fr	09.15-11.35	1/4	Mette Axel Petersen
5019 fr	12.15-14.35	1/4	Mette Axel Petersen
5020 on	16.30-18.50	6/4	Dorte Wahlberg
5021 on	17.30-19.50	20/4	Mette Axel Petersen
5022 ma	16.30-18.50	25/4	Dorte Wahlberg
5023 fr	09.15-11.35	29/4	Mette Axel Petersen
5024 fr	12.15-14.35	29/4	Mette Axel Petersen
5025 ma	16.30-18.50	2/5	Dorte Wahlberg
5026 ma	16.30-18.50	9/5	Dorte Wahlberg
5027 ma	16.30-18.50	16/5	Dorte Wahlberg
5028 on	17.30-19.50	18/5	Mette Axel Petersen
5029 ti	16.30-18.50	24/5	Dorte Wahlberg
5030 ti	18.45-21.00	24/5	Dorte Wahlberg
5031 ti	16.30-18.50	7/6	Dorte Wahlberg
5032 ti	18.45-21.00	7/6	Dorte Wahlberg
5033 fr	09.15-11.35	10/6	Mette Axel Petersen
5034 fr	12.15-14.35	10/6	Mette Axel Petersen
5035 on	17.30-19.50	15/6	Mette Axel Petersen
5036 lø	10.00-12.20	18/6	Dorte Wahlberg
5037 fr	10.15-12.35	24/6	Mette Axel Petersen
5038 ti	16.30-18.50	28/6	Dorte Wahlberg
5039 ti	18.45-21.05	28/6	Dorte Wahlberg

Se hold i august 2022 på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

## Blid gravidtræning

12 lektioner (6 mødegange) - kr. 760,-/S 700,-

### Fra 14. uge til fødselstermin

Styrketræning og bevægelse kan hjælpe på graviditetsgener som iskiassmerter, bækkenløsning, kvalme, tyngdefornemmelse, væskeophobninger og rastløse ben. Vi arbejder med styrke, åndedræt, afspænding og blid pulstræning. Alt tilpasses den enkeltes behov.

Undervisning i Nørre Allé 70B.

5086 to	17.00-18.50	6/1	Camilla Aia
5087 to	17.00-18.50	3/3	Camilla Aia
5088 to	17.00-18.50	28/4	Camilla Aia

## Gravid i form

12 lektioner (6 mødegange) - kr. 760,-/S 700,-

### Fra 14. uge til fødselstermin

Hvem har sagt, at graviditetstræning skal være kedeligt? Delte mavemuskler, træt bækkenbund, tung vejrtrækning og en holdning, der kunne være bedre, kan være en del af graviditeten.

Med hjælp af styrketræning, afspænding, puls, og stræk får du grundig træning til din gravide krop, uanset form. Undervisning i Nørre Allé 70B.

5080 to	19.00-20.50	6/1	Camilla Aia
5081 to	19.00-20.50	3/3	Camilla Aia
5082 to	19.00-20.50	28/4	Camilla Aia

## Contraction and childbirth class

2.5 lessons (1 session) - 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 your partner. Class will be held at Nørre Allé 70B.

NOTE: The price is per participant.

5051 we	16.30-18.50	12/1	Dorte Wahlberg
5052 we	16.30-18.50	30/3	Dorte Wahlberg
5053 sa	12.30-14.50	18/6	Dorte Wahlberg



## Svømning for gravide

7 lektioner (7 mødegange) - kr. 570,-/\* 535,-

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.

5250 ti	09.00-09.55*	25/1	Thit Kjemtrup
5251 ti	10.00-10.55*	25/1	Thit Kjemtrup
5252 ti	09.00-09.55*	29/3	Thit Kjemtrup
5253 ti	10.00-10.55*	29/3	Thit Kjemtrup

## Svømning for gravide - sommerhold

4 lektioner (4 mødegange) - kr. 465,-/\* 445,-

5254 ti	09.00-09.55*	31/5	Thit Kjemtrup
5255 ti	10.00-10.55*	31/5	Thit Kjemtrup

## Yoga og pilates for gravide

12 lektioner (6 mødegange) - kr. 760,-/\* 700,-

### Fra 14. uge til fødselstermin

Giv din gravide krop en kærlig træningsform, som er tilpasset dig. Vi arbejder med smidighed, styrke og åndedræt for at skabe balance under graviditeten, mindske gener og gøre kroppen klar til fødslen. Med fokus på kroppens center (bækkenbund, mave, ryg og balder) får du støtte til din krops øgede tyngde og til din mobilitet under fødslen. Undervisning i Nørre Allé 70B.

5090 ti	09.20-11.10*	25/1	Mette Axel Petersen
5091 ti	16.30-18.20*	25/1	Kristina Toft
5092 ti	16.30-18.20*	22/3	Kristina Toft
5093 ti	09.20-11.10*	29/3	Mette Axel Petersen
5094 ti	09.20-11.10*	17/5	Mette Axel Petersen
5095 ti	16.30-18.20*	17/5	Kristina Toft



# Amning



**NYHED!**  
Kun kr. 125,-  
pr. deltager

## Ammeforberedelse

3 lektioner (1 mødegang) - kr. 125,-

Vi kommer godt omkring amning: Ammestillinger, herunder laidback amning, hvordan man bruger en ampepude, og hvor længe man ammer. Vi skal snakke om kost under amning, og hvordan man får den bedste ammestart. Der vil være tid til individuel snak. Vi anbefaler, at du medbringer din partner/ledsager, men du er også velkommen alene.

Underviser Camilla Aia er kvinden bag **Ammeterapeuten.dk**. Hun er psykomotorisk terapeut med speciale i graviditet og efterfødsel samt under uddannelse til IBCLC ammekonsulent.

Undervisning i Nørre Allé 70B.

5129 ti	17.00-19.45	11/1	Camilla Aia
5130 ti	17.00-19.45	18/1	Camilla Aia
5131 ti	17.00-19.45	25/1	Camilla Aia
5132 ti	17.00-19.45	1/2	Camilla Aia
5133 ti	17.00-19.45	8/2	Camilla Aia
5134 ti	17.00-19.45	22/2	Camilla Aia
5135 ti	17.00-19.45	1/3	Camilla Aia
5136 ti	17.00-19.45	8/3	Camilla Aia
5137 ti	17.00-19.45	15/3	Camilla Aia
5138 ti	17.00-19.45	22/3	Camilla Aia
5139 ti	17.00-19.45	29/3	Camilla Aia
5140 ti	17.00-19.45	5/4	Camilla Aia
5141 ti	17.00-19.45	26/4	Camilla Aia
5142 ti	17.00-19.45	3/5	Camilla Aia
5143 ti	17.00-19.45	10/5	Camilla Aia
5144 ti	17.00-19.45	17/5	Camilla Aia
5145 ti	17.00-19.45	24/5	Camilla Aia
5146 ti	17.00-19.45	31/5	Camilla Aia

# Efterfødselstræning

## Efterfødselstræning

20 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.090,-/\* 990,-

### Start 2-12 uger efter fødslen

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*	5/1	Dorte Wahlberg
5101 ma	12.30-14.50*	24/1	Mette Axel Petersen
5102 on	13.10-15.30*	16/3	Dorte Wahlberg
5103 ma	12.30-14.50*	25/4	Mette Axel Petersen
5104 ti	11.15-13.35*	10/5	Mette Axel Petersen
5105 on	13.10-15.30*	1/6	Dorte Wahlberg

## Efter-efterfødselstræning

20 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.090,-/\* 990,-

### Start 3-12 mdr. efter fødslen

Her er der mulighed for at tage dit barn 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*	5/1	Dorte Wahlberg
5113 ma	10.00-12.20*	24/1	Mette Axel Petersen
5114 on	10.50-13.10*	16/3	Dorte Wahlberg
5115 ma	10.00-12.20*	25/4	Mette Axel Petersen
5116 on	10.50-13.10*	1/6	Dorte Wahlberg



## Mor/baby - Træning i naturen

15 lektioner (6 mødegange) - kr. 860,-/\* 785,-

### 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*	21/3	Dorte Wahlberg
5126 ma	10.00-12.20*	16/5	Dorte Wahlberg

## Nye veje til stærk bækkenbund

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.290,-/\* 1.160,-

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



# Fokus på familien

NYHED!

## Far- og babytummel

12 lektioner (6 mødegange) - kr. 760,-/\* 700,-

For fædre og børn 8-18 mdr.

Leg med din baby og lær nye sjove børnelege. Til far på barsel, som ønsker en hyggelig kvalitetsstund med baby og at møde andre på fædreorlov. Vi skal lege, tumle, synge, danse og grine, så kom med! Undervisning i Nørre Allé 70B.

5220 ti	14.30-16.20*	11/1	Camilla Aia
5221 ti	14.30-16.20*	1/3	Camilla Aia
5222 ti	14.30-16.20*	26/4	Camilla Aia

## Babymotorik

9 lektioner (6 mødegange) - kr. 655,-/\* 610,-

For forældre og børn 8-18 mdr.

Støt dit barns sansemotoriske udvikling i leg og bevægelse. Du vil få en masse inspiration til aktiviteter, I kan lave derhjemme, og blive klogere på, hvorfor leg, sang, tummel og massage er godt for dit barn. Undervisning i Nørre Allé 70B.

5211 on	09.30-10.55*	19/1	Dorte Wahlberg
5212 on	09.30-10.55*	16/3	Dorte Wahlberg
5213 on	09.30-10.55*	11/5	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)

NYHED!

## Forældrekompetencer i forhold til børnehave- og skolebarnet

9 lektioner (2 mødegange) - kr. 695,-/\* 650,-

Vil du gerne blive klogere på dit barn, som går i børnehave eller lige er startet i skole? Barnet skal nu, udover at leve i en familie, også indgå i større sociale sammenhænge med andre børn og voksne. Vi skal sammen blive klogere på barnets adfærd, reaktioner, følelsesliv og tanker og på forældrenes ansvar og rolle.

Læs mere på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk). Dato: 5-6/3.

6125 lø, sø 10.00-14.00\* Fjordsg Sk Jens Laugesen



## 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.



## Sjov med Tulle & Skralle – bevægelseskoncert for børn

Leg, syng og dans en 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, så kom med!

Tirsdag 15/2 kl. 10.30-11.30  
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal  
Pris: kr. 125,- Arr.nr. 6867  
Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1.

Torsdag 30/6 kl. 10.30-11.30  
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal  
Pris: kr. 125,- Arr.nr. 6868  
Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1.

Tirsdag 2/8 kl. 10.30-11.30  
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal  
Pris: kr. 125,- Arr.nr. 6900  
Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1.

## 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/jer på [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



- fofaarhus

# 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 lokalnummer.

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

**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 underviseres 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)



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)