

# FOF

® KLOGERE, SUNDERE, GLADERE

Forår  
2025

MOTION @ FOREDRAG @ KREATIV @ DIGITALT @ MAD @ MINDFULNESS @ MUSIK @ SPROG



ANDERS OG  
BENT BRO

*Dyrk* YOGA  
OG FÅ MERE  
OVERSKUD I  
HVERDAGEN



PENGE OG  
ØKONOMI



HØJHUSET



KERAMIK



MINDFULNESS



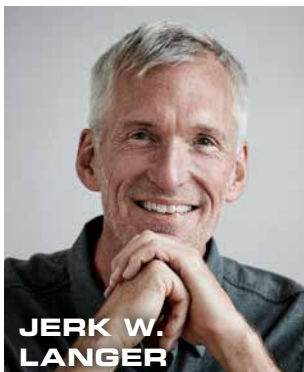
YOGA

*Mal* DIG  
MINDFUL



KREATIV

*Syng* DIG  
STÆRK OG  
SUND



JERK W.  
LANGER



KREATIV



2 X DISSING, LAS OG HEMMER



MAD OG FÆLLESSKAB

*Brug* TIDEN  
PÅ NOGET  
DER GØR  
DIG GLAD



VANDTRÆNING



MUSIK



PILATES



HUSH



SPROG

*Sprog* GØR  
HJERNEN  
GLAD

# Velkommen til en ny og indholdsrig forårssæson i FOF

## Forkæl dig selv!

Du sidder lige nu med et kæmpe udbud af kurser og kulturelle oplevelser.

Brug FOF som et velfortjent frirum til at gøre noget godt for dig selv i et meningsfyldt selskab med andre.

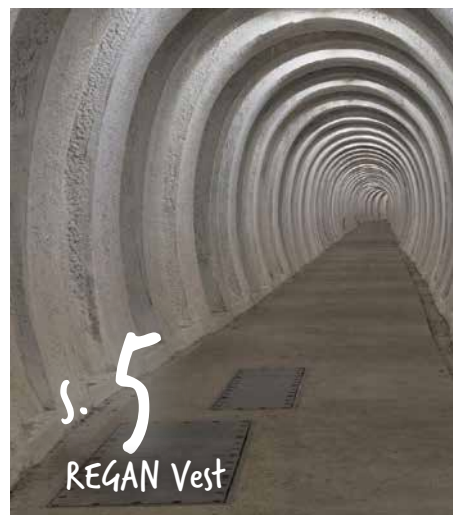
Vores dygtige undervisere står klar til at byde dig velkommen til gode fælles oplevelser, der gør dig *klogere, sundere, gladere*.

Vi glæder os til at se dig.

Kirsten Bjørn-Thygesen  
Forstander



# INDHOLD



## Kultur

4-8 Foredrag, koncerter og ture

## Til din baby og dig

9 Graviditetstræning, babymad, bækkenbund, babytummel, efterfødsel pilates og førstehjælp

## Motion & bevægelse

10 Zumba, salsa, groove, balance, ryg- og nakke og fysioterapeutisk træning  
11 Fascial Flow, bækkenbund, tummel, TRX, efterfødsel, herre-go' og rygtræning  
12 KOL, graviditetstræning, menopause, osteoporose og pilates

13 Pilates og yoga  
14 Yoga  
15 Yoga  
16 Træning i vand

## Kun for mænd

15 Holdtræning, fartræning og babytummel samt yoga

## Kreativ

17 Maling, tegning og mixed media  
18 Collage, genbrug, stickers, digital illustration, tufting og syning  
19 Hækling, vævning, flet, trædrejning og keramik



## Mad & fællesskab

- 20 Tapas, vegansk, sydamerikansk, 3 retters festmenu, italiensk, anti-inflammatorisk, forårssalater og grøn mad
- 21 Snacks og nøddebar, pizza, flødeboller, chokolade, dumplings, Kimchi, Ramen, og japansk
- 22 Sushi, bag sundt, dyrk egne grøntsager og trykhenkogning, fermatering, parmakultur, babymad og fælles for børn og voksne

## Musik

- 23 Solosang, kor, KOL, klaver og guitar

## Sprogkurser

- 24 Engelsk
- 25 Tysk og fransk
- 26 Fransk og italiensk
- 27 Spansk og japansk

## Andre fantastiske kurser til DIG

- 28 Personlig udvikling, førstehjælp, mindfulness, økonomi og IT

## IKAST - BRANDE

- 29 Motion og sundhed, personlig udvikling, kreativ og sprog

## RINGKØBING - SKJERN

- 30 Motion og sundhed, kreativ, sprog og kultur

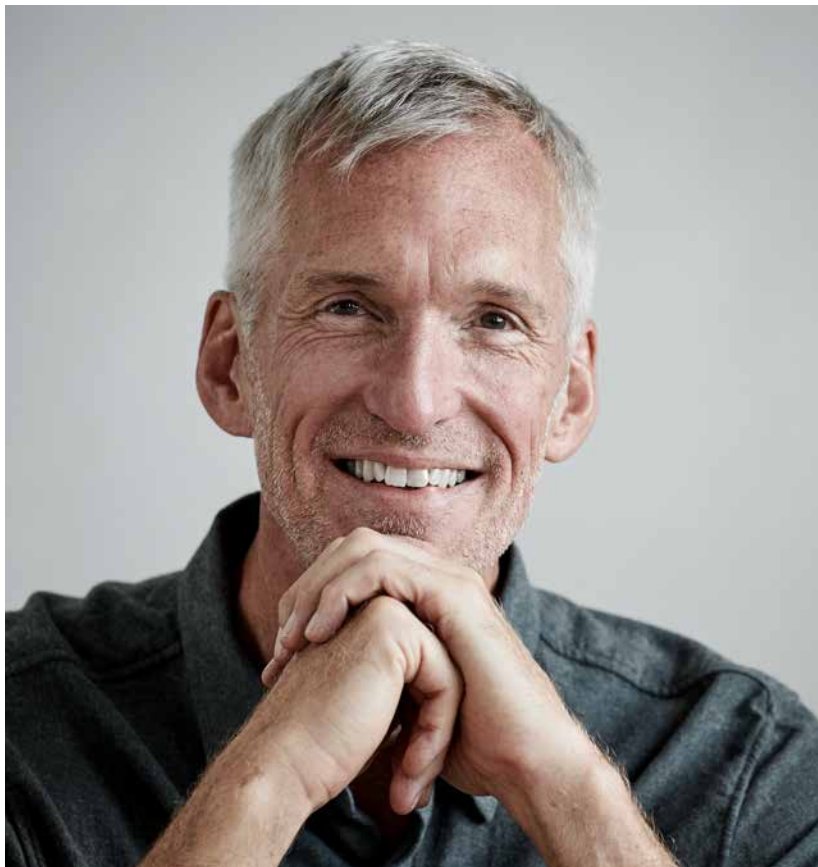
## FoF information

- 31 Tilmelding, betaling, kursusstart og diverse informationer

Kontortid: Mandag – torsdag kl. 10 – 15. Tlf. 9722 4744

\*Prisen er for pensionister, efterlønnere og studerende i Herning Kommune og gælder kun for folkepensionister i Ikast/Brande Kommune. Rabatten gælder kun, hvis du er bosat i den kommune, som kurset afholdes i.

# Kultur



## Jerk W Langer

### Faste, Collagen og anti-inflammatorisk kost

Det er aldrig for sent at hanke op i sit helbred. Tværtimod, siger læge og forfatter Jerk W. Langer, der gerne vil inspirere os til at få masser af leveår i fuld vigør og med energi og livsglæde. Denne aften fortæller Jerk om, hvordan antiinflammatorisk kost hjælper med at holde vægten, lindre smerter, løfte humøret, få blodtryk og kolesterol på plads, bevare en skarp hukommelse, styrke knoglerne, samt give mere energi og overskud.

Det populære collagen kan holde kroppen træningsrobust, lindre overbelastning, samt modvirke skader i sener og led, herunder gigt. Hør hvordan du får mere collagen i maden samt bedst supplerer med tilskud. Mon ikke der også bliver tid til få svar på, om collagen også gør noget ved rynkerne?

Og så skal du måske overveje at springe morgenmaden over. Faste kan formentlig gøre vores krop mere modstandsdygtig, holde os mentalt skarpe, hjælpe ved mange symptomer, muligvis endda beskytte mod aldring og sygdom, samt gøre det lettere at holde vægten. Undervejs er der god lejlighed til at få svar på dine spørgsmål.

**Tirsdag d. 18. februar kl. 19:00 – 21:00**

Kr. 180,- /\* 162,-

Herning Gymnasium, H.P. Hansens Vej 8, Herning

## Anders og Bent Bro

Sønnen Anders Bro, der er journalist på TV MIDTVEST, hvor han bla. kørte med i FOTOVOGNEN, spiller på klaver, keyboard, harmonika og guitar, og så er Anders også en fjerdedel af gruppen FÆTTERS.

Faderen Bent Bro har siden 1981 været medlem af TØRFISK, hvor han efter 42 år gik i land i 2023. Anders og Bent Bro har spillet sammen i 15-20 år – og mens Anders mestrer flere instrumenter, holder Bent sig til sin guitar.

Anders og Bent Bro vil tage publikum med på en sejltur i sang og musik krydret med fortællinger fra det vestjyske område, og der indgår altid fællessange med publikum. Kort sagt: Et liv i fisk og musik mellem to Broer.

**Torsdag d. 13 marts kl. 19:30 – 21:00**

Kr. 225,- /\* 207,-

Herning Kirke, Østre Kirkevej 1, 7400 Herning



## Besøg Koldkrigsmuseet REGAN Vest

### Bustur inkl. rundvisning, foredrag og frokost

Ingen går uberørt fra et besøg i koldkrigsbunkeren REGAN Vest. At træde ind i anlægget er på mange måder som at træde ind i selve den kolde krig. Tidens frygt for en altødelæggende atomkrig træder frem alle steder og kryber langsomt ind under huden. Men samtidig er REGAN Vest med sin autentiske indretning også en tidslomme, der fører den besøgende tilbage til 1960'ernes designklassikere og farver.

Den halvanden time lange rundvisning fører forbi alle anlæggets vigtigste rum og funktioner. Stemningen er sat fra det øjeblik, man kommer ind i den særprægede ribbede indgangstunnel, hvis udformning var en del af atombeskyttelsen. Og alvoren bliver yderligere understreget, når man – 60 meter under jorden – kommer ind til selve krydspunktet med sluse, tonstunge trykdøre og dieselgeneratorer, der skulle forsyne anlægget med strøm.

Efterfølgende er der frokost i REGAN Vests Café.

Der vil også være adgang til den gule murstensvilla, der ligger foran indgange til bunkeren. Her boede den daglige tilsynsførende med sin familie. I boligen kan du gå på opdagelse og se, hvordan familien kunne have boet i 1980. Derudover har du mulighed for at se en udstilling om Danmark og den kolde krig i selve velkomstbygningen. Den fortæller om danskernes hverdag under den kolde krig, frygten for atomkrig og tidens politiske spændinger, men også det enorme, hemmelige beredskab, der blev sat i værk for at beskytte befolkningen i tilfælde af krig. Endelig kan man få et overblik over, hvor stor REGAN Vest er, ved at færdes på nogle af de vandrestier, der er rundt om anlægget.

OBS!! Denne tur er ikke egnet for gangbesværede

**Torsdag d. 8. maj kl. 08:00 – 17:00**

Kr. 1.150,- inkl. forplejning og guidet rundvisning i bunkeren

Afgang fra Markedspladsen Herning



## Turen går til Thøger Larsens Lemvig og omegn..

I anledning af Thøger Larsens 150 års fødselsdag skal vi en tur til Lemvig.

Vi skal besøge Lemvig Museum og se Thøgers skrivebord og arbejdsværelse – vi skal en tur til det smukke Gjellerodde og se, hvor han blev født, hvor hans far arbejdede og hele det område, som Thøger Larsen så smukt beskriver som; Bakker og bølgers land.

På Gjellerodde skal vi besøge den smukke og historiske Hjemstavngård, Gjellergård, drikke kaffe med hjemmebagt kringle og nyde den smukke natur. Her besøger vi også mindestenen for Thøger.

Vi vil også snuse til Planetstien. Thøger var en ivrig fritids astrolog, og derfor byder Lemvig også på en Planetsti til ære for Thøger.

Vi spiser middag på SeniorHøjskolen, Nørre Nissum, og der vil vi også synge nogle af Thøger Larsens sange.

Ole Jørgensen, der har været i området mange gange, vil være med på turen og fortælle om seværdighederne og guide dagen igennem. Du skal medbringe praktisk fodtøj – vi vil være ude i naturen noget af tiden.

Det får du:

- Bustur fra Herning – tur retur
- Kaffe i bussen
- 2 retters middag på SeniorHøjskolen Lemvig
- Entre til Lemvig Museum
- Kaffe og kage på Gjellergaard
- Fortællinger på turen
- Fællessang og fællesskab

Ole Jørgensen er turlleder og guide

**Tirsdag d. 20. maj kl. 09:00 – 17:00**

Kr. 590,-

Afgang fra Markedspladsen Herning

**Vidste du, at du kan gi' en oplevelse i gave? – Køb billetten, print den, pak den ind**

**\*Prisen er for pensionister, efterlønnere og studerende i Herning Kommune og gælder kun for folkepensionister i Ikast/Brande Kommune. Rabatten gælder kun, hvis du er bosat i den kommune, som kurset afholdes i.**

# Kultur



## Dylan i kirken - kirkekoncert

### 2 x Dissing, Las og Hemmer

Lige siden tidernes morgen har Dissing & Las kendt Bob Dylan. Fra hans tidlige ungdom i Minnesota og rejsen mod tinderne i New York, gennem hans storhedstid som superstjerne til allerhøjest respekteret Nobelprismodtager. Han er blevet deres ven og mentor. Hans livsværk har taget dem på lange turnéer gennem Amerikas afkroge, ind i det menneskelige sind, udover oceanernes vidder mod fjerne lande og på rejser, der har udvidet alle horisonter.

Du vil denne aften opleve Dylans store sange, der matcher kirkerummets grandiose stemning. Dissing og Las har med sig en af Danmark bedste organister, Dan Hemmer. En mesterlig musiker, der udover at have spillet med Gud og hver mand i alle genrer, er uddannet kirkeorganist og til daglig ansat i Hyllinge Kirke.

Bob Dylan havde i slutningen af 70'erne sin evangeliske periode, hvor han indspillede albummene "Slow Train Coming" og "Saved", men faktisk har han lige fra begyndelsen, været dybt inspireret af Biblen og brugt referencer i sin poesi. Det er nogle af de sange Dissing & Las har fundet frem, og synger med stor indlevelse.

**Torsdag d. 13. november kl. 19:30 – 21:00**

Kr. 195,- / \* 177,-

Herning Kirke, Herning

## HUSH - Kirkekoncert

HUSH - Dorthe Gerlach & Michael Hartmann inviterer publikum til en nærværende musikoplevelse i Herning Kirke. Deres sange vil blive præsenteret i deres mest intime form, hvor den akustiske lyd fylder det højloftede kirkerum med en varm og autentisk klang. Med deres enkle instrumentering og smukke harmonier skaber de en særlig stemning, som får publikum til at mærke både roen og intensiteten i musikken.

Dette bliver en unik oplevelse, hvor kirkerummets særlige atmosfære spiller med i koncertens fortælling, og skaber en dybere forbindelse mellem musikken, stedet og publikum. Du kommer med på en rejse gennem HUSH's musikalske univers, hvor livets store og små øjeblikke vækkes til live på smukkeste vis.

**Tirsdag d. 21. oktober kl. 20:00 – 21:30**

Kr. 240,- / \* 222,-

Herning Kirke, Herning





## Fællessang og fællesspisning

### FOF-Fællessang Og Fællesskab i Højhuset med Ole Jørgensen

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

Glæd dig også til aftenens overraskelse. Det kan være alt fra musikkens verden - en sanger, en musiker eller et kor, der kommer på besøg denne aften og giver os en musikalsk stjernestund.

Højhusets køkkenchef tilbereder et økologisk sæsonbaseret måltid bestående af hjemmedyrkede grøntsager suppleret med lækre råvarer fra lokale leverandører. Der serveres isvand til måltidet og andre drikkevarer kan tilkøbes. I pausen serveres kaffe og sødt.

**Torsdag d. 27. februar kl. 18:00 – 21:00**

**Torsdag d. 27. marts kl. 18:00 – 21:00**

**Torsdag d. 5. maj kl. 18:00 – 21:00**

Kr. 315,- / \* 297,-

Højhuset, Højskolevej 11, Herning

## Søndagssalon på Garibaldi

### God mad, godt selskab, god musik, velkendte toner, fællesskab og fællessang – alt hvad hjertet begærer

Garibaldi serverer deres kendte brunchtallerken i hyggelige omgivelser. Efter brunchplatten kommer den musikalske platte med et udvalg af Rock'n Roll, Revy, Evergreens og andre gode danske hits.

Alt dette krydres med et udvalg af herlige fællessange - dem vi kender så godt.

Der er dømt hygge, smil, eftertænksomhed, grin og gode toner, når Ole Jørgensen med pianist leder os igennem denne musikalske platte. En oplagt gaveide til dem du holder af, eller en gave til dig selv, fordi du fortjener det.

**Søndag d. 30. marts kl. 10:30 – 14:00**

Kr. 385,- / \* 367,-

Garibaldi (Dyrbys), Torvet 4, 7400 Herning



## "Du kom med alt det, der var dig" en hyldest til Jens Rosendal

Hyldest til Jens Rosendal, der har givet os en masse udødelige sange.

Sammen med sangene efterlader Jens en masse skønne fortællinger til os alle sammen – fortællinger om kamp, tro, og liv og alt det derimellem

Jens Rosendal har været den danske sangskriver, som har været mest repræsenteret i Højskolesangbogen, mens han levede.

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

Aftenen ledes af Ole Jørgensen og pianist Jesper Bauder. De to har arbejdet sammen i mange sammenhænge og er kendte for deres levendegørelse af sang og musik, så alle kan være med.

Der serveres kaffe og kage i pausen.

**Mandag d. 10. marts kl. 19:30 – 21:30**

Kr. 250,-

Vestjyllands Kunstpavillon,  
Arne Haugen Sørensen Museum,  
Henning Larsens vej 3, 6920 Videbæk

**Vidste du, at du kan gi' en oplevelse i gave? – Køb billetten, print den, pak den ind**

**\*Prisen er for pensionister, efterlønnere og studerende i Herning Kommune og gælder kun for folkepensionister i Ikast/Brande Kommune. Rabatten gælder kun, hvis du er bosat i den kommune, som kurset afholdes i.**

# Kultur



## Højskoledage...

Glæd dig til 3 fantastiske dage i godt selskab, med foredrag, koncert, fællessang, samtaler og hygge.

Mød bl.a. direktør Torben Larsen fra Give Steel, der har modtaget D.I. Prisen for sin indsats, der giver udfordrede unge hjælp til at komme på ret køl.

Glæd dig til en nostalgikoncert med Jette Højgaard og Jesper Bauder – hendes sangstemme er noget helt unikt. Hun vil guide os igennem en masse kendte skønne sange, som vi alle kan synge med på. Mød også Kristian Tikjøb, der er raku- og billedkunstner. Han vil give os en skønt kunstforedrag.

Vi skal blive glade og inspireret af Trine A. Jensen, der kommer med sit foredrag Livsglæde i med-og modgang. Hun er multikunstner og forfatter og der kan risikere at komme smil på læben her. Dage krydres med masser af fællessang fra højskolesangbogen m.m.

Vi afslutter det hele med en hyldest til Elvis, der fylder 90 år i 2025.

Kursusleder: Ole Jørgensen

Se hele programmet: [www.fofherning.dk](http://www.fofherning.dk)

**Tirsdag d. 6. maj – torsdag d. 8. maj**

**kl. 10:00 – 16:00** Kr. 1.385,- /\* 837

Idrætsskolerene Ikast, Hagelskærvej 40, 7430 Ikast

## Gospel D'Light i hyldest koncert til ELVIS – 90 år

Vi holder 90-års fødselsdag og du er inviteret med.

Vi hylder Elvis 90 års fødselsdag. Der er gang i den, når Ole Jørgensen og Gospel D'Light synger nogle af hans største hits.

Koncerten byder på alt lige fra det første hit til sangene i Elvis's karriere. De er utallige, og vi kender dem alle sammen – så her er der mulighed for at synge med, danse eller vugge til de smukke smukke ballader - altså en tur ned ad Memory Lane.

Alle sangene leveres så tæt på originalerne, som det er muligt, så de er alle genkendelige. Det krydres med bragende energiske korarrangementer, smukke stille ballader, duetter og selvfølgelig solistiske præstationer.

Der er altså både dømt Rock'n Roll, Gospel og ballader. Det bliver både til vuggende fødder, klap i takt, lidt til lattermusklene, og vi tænder lidt for nostalgien...

Hør sange som; Thats All Right, Love me Tender, If I can Dream, In the Ghetto, Burning Love, All shook Up og mange mange flere...

**Torsdag d. 24. april kl. 19:30 – 21:00**

Kr. 225,- /\* 207,-

Herning Gymnasium, H.P. Hansens Vej 8, Herning



## “Du kom med alt det, der var dig” – Hyldest til Jens Rosendal

### Fællessang – Fortællinger – Solosang

Sammen med de uadødelige sange, efterlader Jens en masse skønne fortællinger til os alle sammen – fortællinger om kamp, tro, og liv og alt det derimellem

Jens Rosendal har været den danske sangskriver, som har været mest repræsenteret i Højskolesangbogen, mens han levede.

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

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

Sang: Ole Jørgensen

Klaver: Jesper Bauder

Trompet: Jesper Blæsbjerg

**Torsdag d. 10. april kl. 19:30 – 21:00**

Kr. 125,- /\* 107,-

Fredens Kirke, Herning



## Graviditetstræning

NYHED

Graviditetstræning - for dig der ønsker at komme bedst muligt gennem din graviditet. Graviditeten er for mange en fantastisk tid, men tiden kan også være hård. Hormoner, træthed, kvalme, humørsvingninger, smerter og tyngde mod bækkenbunden kan være blandt generne. Dette træningsforløb henvender sig til dig som gravid, uanset hvor du er i din graviditet og uanset om du er træningsvant eller ej.

### Mette Martinsen

**45184** Torsdag 14:00 - 14:45 (23/1 - 10/4)  
11 mødegange, Kr. 578,- /\* 512,-  
Fysio Danmark, Herning

## Babymad 4-6 mdr.

NYHED

Er du klar på opstart af babymad eller er du i tvivl om, hvordan og hvornår du skal gå i gang. I tvivl om hvad man kan give sit barn, hvor meget og hvor lidt. Bliv guidet gennem det madeventyr der venter. På kurset bliver du inspireret til, hvordan du kan lave hjemmelavet mad til dit barn, og du bliver samtidig klogere på den babymad, du kan købe færdiglavet.

### Fie Kirstine Valsted

**45808** Lørdag 09:30 - 12:30 (15/3)  
1 mødegang, Kr. 249,- /\* 228,-  
FOF Kursuscenter, Herning

## Babymad 6-12 mdr.

NYHED

Dette kursus er for dig der er i fuld gang med at give rigtig mad, men mangler inspiration, gode fifs og idéudveksling. Her er både du og dit barn (6-12 mdr.) inviteret med i køkkenet, når vi bliver klogere på babymad og prøver kræfter med at kokkerere nye retter.

### Fie Kirstine Valsted

**45809** Lørdag 13:00 - 15:30 (15/3)  
1 mødegang, Kr. 232,- /\* 214,-  
FOF Kursuscenter, Herning

## Bækkenbunds- træning (H)

NYHED

Dette hold er for dig, der gerne vil lære at knibe korrekt samt arbejde med styrke, udholdenhed, hurtighed og afspænding for bækkenbunden. Alle disse elementer er vigtige for at opnå en sund bækkenbund. Vi vil fokusere på at integrere bækkenbundstræningen i din hverdag, så det bliver en naturlig og vedvarende vane.

### Anja Vinther Nielsen

**45171** Mandag 11:00 - 11:45 (17/2 - 12/5)  
11 mødegange, Kr. 578,- /\* 512,-  
Fysio Danmark, Herning

## Babytummel

NYHED

Kom og styrk din babys motoriske udvikling med babytummel. Vi vil på holdet igennem aktiviteter, tumleøvelser, lege og sange stimulere barnets sanser og understøtte den motoriske udvikling. Træningen foregår på barnets præmisser, så de får en god oplevelse i at tumle og mærke deres krop.

### Anja Vinther Nielsen

**45173** Fredag 10:00 - 10:45 (31/1 - 4/4)  
**45175** Fredag 10:00 - 10:45 (11/4 - 27/6)  
9 mødegange, Kr. 472,- /\* 418,-  
Fysio Danmark, Herning

## Far tummel

NYHED

Holdet her er for fædre på barsel, som ønsker noget kvalitetstid med sin baby og ligesindede fædre. Til dette hold vil vi stimulere babyens sanser samtidig med, at fædrene får trænet hele kroppen. Her vil træningen foregå sammen med jeres baby, men også suppleret med andet udstyr.

### Kevin Højer Kristensen

**45177** Tirsdag 11:00 - 11:45 (21/1 - 18/3)  
**45178** Tirsdag 11:00 - 11:45 (25/3 - 20/5)  
8 mødegange, Kr. 434,- /\* 386,-  
Fysio Danmark, Herning

## Efterfødsel pilates

NYHED

På dette hold bliver du trygt og sikkert hjulpet mod en stærkere og mere stabil krop efter fødsel. Vi har desuden fokus på, at du lærer at bruge din bækkenbund rigtig, i kombination med kroppens øvrige muskler. Babyer er naturligvis mere end velkomne.

### Anja Vinther Nielsen

**45174** Fredag 11:00 - 11:45 (31/1 - 4/4)  
**45176** Fredag 11:00 - 11:45 (11/4 - 27/6)  
9 mødegange, Kr. 472,- /\* 418,-  
Fysio Danmark, Herning

## Basal Førstehjælp til baby/børn

NYHED

På kurset har du mulighed for at lære de basale førstehjælpsteknikker til babyer og børn bl.a. håndtering af et bevidstløst barn med og uden vejtrækning, kunstigt åndedræt og hjertemassage til babyer og børn.

### Anette Ankjær

**45304** Søndag 12:30 - 16:30 (6/4)  
1 mødegang, Kr. 283,- /\* 256,-  
FOF Kursuscenter, Herning



Kontorid: Mandag - torsdag kl. 10 - 15. Tlf. 9722 4744

\*Prisen er for pensionister, efterlønnere og studerende i Herning Kommune og gælder kun for folkepensionister i Ikast/Brande Kommune. Rabatten gælder kun, hvis du er bosat i den kommune, som kurset afholdes i.

## Zumba Gold

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

**Carlos Alberto Montalvo**

**45101** Mandag 12:00 - 13:00 (13/1 - 2/6)  
18 mødegange, Kr. 1.110,- /\* 966,-  
DGI-Huset, Herning

## Zumba Fitness

Kom med til fest! Zumba er perfekt til alle, der godt kan lide at motionere uden følelsen af at dyrke hård motion. Zumba er effektivt da man kombinerer lav-intensitet og høj-intensitet bevægelser til at lave den perfekte intervaltræning.

**Liliana Janette G. Castrejon**

**45105** Fredag 17:00 - 18:00 (28/2 - 13/6)  
13 mødegange, Kr. 818,- /\* 714,-  
Herning Svømmehal, Herning

## Cubansk Salsa dans

Dette salsakursus kan du deltage på alene eller som par. Vi laver masser af hofte- og skulder bevægelser og kombinerer dem med de grundlæggende salsa trin til skønne latinske rytmer. Kom og vær med til sjove og festlige aftener, som byder på god motion, skøn musik og dans!

**Carlos Alberto Montalvo**

**45103** Torsdag 18:30 - 19:30 (16/1 - 12/6)  
18 mødegange, Kr. 1.110,- /\* 966,-  
Herning Svømmehal, Herning

## Groove

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

**Louise Kold**

**45106** Mandag 18:00 - 19:15 (13/1 - 16/6)  
19 mødegange, Kr. 1.399,- /\* 1.209,-  
Brændgårdskolen, Herning

## Balancetræning (H)

Balanceholdet hos BeneFIT Herning henvender sig til dig med sclerose og balanceproblemer. Med den rigtige træning kan du forsinke den nedadgående balance og lære kroppen samspillet mellem sanserne. Balancetræning kan være med til at mindske faldrisiko, øge dit aktivitetsniveau og gøre, at du føler dig mere sikker.

**Tine Clemén**

**45110** Tirsdag 10:30 - 11:15 (28/1 - 8/4)  
10 mødegange, Kr. 540,- /\* 480,-  
BeneFIT Herning, Herning

## Ryg- og nakketræning (H)

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

**Malene Søgaard**

**45135** Onsdag 16:00 - 17:00 (8/1 - 11/6)  
21 mødegange, Kr. 1.262,- /\* 1.094,-  
Fyssernes Hus, Herning

## Fysioterapeutisk træning (H)

Fysioterapeutisk træning for hele kroppen, som tager udgangspunkt i flere af principperne fra Fysiopilates. Du vil opleve en forbedring af muskelstyrken af hele kroppen, med fokus på de stabiliserende muskler omkring rygsøjlen.

**Malene Søgaard**

**45159** Tirsdag 11:00 - 12:00 (14/1 - 10/6)  
20 mødegange, Kr. 1.211,- /\* 1051,-  
**45113** Onsdag 14:00 - 15:00 (8/1 - 11/6)  
21 mødegange, Kr. 1.262,- /\* 1.094,-  
Fyssernes Hus, Herning

## Fysioterapeutisk træning

Fysioterapeutisk træning hvor alle kan deltage. Vi bruger elastikker, laver gulvøvelser, træner med kropsvægt, samt andre remedier. Der er fokus på balance, styrke og stabilitet og en lille smule på konditionen. Vigtigst af alt - vi skal have det sjovt.

**Jakob Hermann-Hallum**

**45117** Tirsdag 09:30 - 10:30 (14/1 - 10/6)  
20 mødegange, Kr. 1.211,- /\* 1.051,-  
FOF Kursuscenter, Herning

## Fysioterapeutisk træning for knæ og hofte (H)

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

**Lasse Thomsen-Weyhe**

**45137** Torsdag 10:30 - 11:30 (9/1 - 12/6)  
19 mødegange, Kr. 1.160,- /\* 1.009,-  
FOF Kursuscenter, Herning

## Fysioterapeutisk træning

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

**Jakob Hermann-Hallum**

**45241** Onsdag 09:00 - 10:00 (8/1 - 11/6)  
21 mødegange, Kr. 1.261,- /\* 1.094,-  
DGI-Huset, Herning

## Fysioterapeutisk Træning (H)

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

**Simone Juhl Maj Zachariassen**

**45243** Torsdag 10:30 - 11:30 (16/1 - 8/5)  
15 mødegange, Kr. 958,- /\* 838,-  
Fyssernes Hus, Herning

## Fysioterapeutisk Træning (H)

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

**Simone Juhl Maj Zachariassen**

**45245** Torsdag 15:30 - 16:30 (16/1 - 8/5)  
15 mødegange, Kr. 958,- /\* 838,-  
Fyssernes Hus, Herning

## Fascial Flow® - bindevævs- bevægelse (H)

NYHED

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

**Helle Hornshøj Pedersen**

**45122** Mandag 09:15 - 10:45 (3/3 - 7/4)  
6 mødegange, Kr. 616,- /\* 544,-  
FOF Kursuscenter, Herning

## Bækkenbunds- træning (H)

NYHED

Dette hold er for dig, der gerne vil lære at knibe korrekt samt arbejde med styrke, udholdenhed, hurtighed og afspænding for bækkenbunden. Alle disse elementer er vigtige for at opnå en sund bækkenbund. Vi vil fokusere på at integrere bækkenbundstræningen i din hverdag, så det bliver en naturlig og vedvarende vane.

**Anja Vinther Nielsen**

**45171** Mandag 11:00 - 11:45 (17/2 - 12/5)  
11 mødegange, Kr. 578,- /\* 512,-  
Fysio Danmark, Herning

## Herre-go´ træning

NYHED

Målet med holdet er at motivere dig til forbedring af din kondition og styrke igennem varieret og hård træning, der er tilpasset dit niveau. Så går du også og drømmer om en sundere livsstil, stærkere krop og et sjovt træningsfællesskab, så er dette hold lige det du søger.

**Ulla Helbo Lauridsen**

**45170** Onsdag 18:00 - 19:00 (22/1 - 2/4)  
10 mødegange, Kr. 665,- /\* 586,-  
**45172** Torsdag 18:00 - 19:00 (10/4 - 19/6)  
8 mødegange, Kr. 564,- /\* 500,-  
Fysio Danmark, Herning

## Far tummel

NYHED

Holdet her er for fædre på barsel, som ønsker noget kvalitetstid med sin baby og ligesindede fædre. Til dette hold vil vi stimulere babyens sanser samtidig med, at fædrene får trænet hele kroppen. Her vil træningen foregå sammen med jeres baby, men også suppleret med andet udstyr.

**Kevin Højer Kristensen**

**45177** Tirsdag 11:00 - 11:45 (21/1 - 18/3)  
**45178** Tirsdag 11:00 - 11:45 (25/3 - 20/5)  
8 mødegange, Kr. 434,- /\* 386,-  
Fysio Danmark, Herning

## Babytummel

NYHED

Kom og styrk din babys motoriske udvikling med babytummel. Vi vil på holdet igennem aktiviteter, tumleøvelser, lege og sange stimulere barnets sanser og understøtte den motoriske udvikling. Træningen foregår på barnets præmisser, så de får en god oplevelse i at tumle og mærke deres krop.

**Anja Vinther Nielsen**

**45173** Fredag 10:00 - 10:45 (31/1 - 4/4)  
**45175** Fredag 10:00 - 10:45 (11/4 - 27/6)  
9 mødegange, Kr. 472,- /\* 418,-  
Fysio Danmark, Herning

## Efterfødsel pilates

NYHED

På dette hold bliver du trygt og sikkert hjulpet til en stærkere og mere stabil krop efter fødsel. Vi har desuden fokus på, at du lærer at bruge din bækkenbund rigtig i kombination med kroppens øvrige muskler. Babyer er naturligvis mere end velkomne.

**Anja Vinther Nielsen**

**45174** Fredag 11:00 - 11:45 (31/1 - 4/4)  
**45176** Fredag 11:00 - 11:45 (11/4 - 27/6)  
9 mødegange, Kr. 472,- /\* 418,-  
Fysio Danmark, Herning

## TRX (H)

NYHED

Træningen her er for dig, der ønsker en træningsform, hvor hele kroppen bliver brugt. Træningen foregår med en TRX-slynge, som er et redskab, hvor vi træner med egen kropsvægt og nemt kan justere sværhedsgraden til hver øvelse. Her får vi trænet både styrke, stabilitet og balance. Igennem forløbet vil niveauet gradvist øges, i takt med at dit niveau forbedres. Træningen varetages af en fysioterapeut, så træningen kan blive tilpasset eventuelle udfordringer.

**Kevin Højer Kristensen**

**45179** Torsdag 16:00 - 17:00 (23/1 - 27/3)  
**45180** Torsdag 16:00 - 17:00 (3/4 - 19/6)  
9 mødegange, Kr. 615,- /\* 543,-  
Fysio Danmark, Herning

## Rygtræning (H)

NYHED

Dette hold er for dig, der ønsker en stærkere ryg, som ikke sætter begrænsningerne i hverdagen. Her har vi fokus på at øge din styrke, bevægelighed og stabilitet i ryggen. Træningen vil foregå med forskellige vægte, egen kropsvægt, elastikker og TRX.

**Kevin Højer Kristensen**

**45181** Torsdag 18:00 - 19:00 (23/1 - 27/3)  
**45182** Torsdag 18:00 - 19:00 (3/4 - 19/6)  
9 mødegange, Kr. 615,- /\* 543,-  
Fysio Danmark, Herning

**Kontortid: Mandag – torsdag kl. 10 – 15. Tlf. 9722 4744**

\*Prisen er for pensionister, efterlønnere og studerende i Herning Kommune og gælder kun for folkepensionister i Ikast/Brande Kommune. Rabatten gælder kun, hvis du er bosat i den kommune, som kurset afholdes i.

## KOL - og andre luftvejslidelser (H)

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

### Helle Staghøj Hansen

**45227** Torsdag 13:15 - 14:45 (9/1 - 12/6)  
19 mødegange, Kr. 1.644,- /\* 1.416,-  
Midtjysk Fysioterapi, Herning

## KOL (H)

Dette hold er for dig med mild til moderat KOL, som ønsker at være mindre begrænset af sygdommen i hverdagen. Her har vi fokus på at træne dit kredsløb, vejrtrækning og større muskelgrupper. Regelmæssig træning har vist sig at have en positiv påvirkning på gangdistance, muskeludholdenhed og dyspnø.

### Kevin Højer Kristensen

**45183** Torsdag 15:00 - 15:45 (23/1 - 12/6)  
17 mødegange, Kr. 806,- /\* 704,-  
Fysio Danmark, Herning

## Graviditetstræning

Graviditetstræning - for dig der ønsker at komme bedst muligt gennem din graviditet. Graviditeten er for mange en fantastisk tid, men tiden kan også være hård. Hormoner, træthed, kvalme, humørsvingninger, smerter og tyngde mod bækkenbunden kan være blandt generne. Dette træningsforløb henvender sig til dig som gravid, uanset hvor du er i din graviditet, og uanset om du er træningsvant eller ej.

### Mette Martinsen

**45184** Torsdag 14:00 - 14:45 (23/1 - 10/4)  
11 mødegange, Kr. 578,- /\* 512,-  
Fysio Danmark, Herning

## Menopause

NYHED

Menopausetræning - er for dig i og omkring overgangsalderen. Kvindens krop gennemgår mærkbare forandringer i forbindelse med menopause - både af vedvarende og forbigående karakter. På dette hold skal vi tage hånd om disse forandringer og gøre det, som er allerbedst for vores menopausekroppe.

### Mette Martinsen

**45185** Onsdag 18:00 - 19:00 (22/1 - 9/4)  
11 mødegange, Kr. 716,- /\* 628,-  
Fysio Danmark, Herning

## Osteoporose hold (H) - Aulum

Vil du gerne styrke kroppens muskler og knogler, så du fortsat kan være aktiv? Så er Osteoporoseholdet lige noget for dig! Du træner sammen med andre, der også lider af osteoporose. I vil sammen blive introduceret for en masse spændende og sjove øvelser, der styrker knoglerne, musklerne og balancen.

### Peter Lynggaard Jensen

**45158** Mandag 13:00 - 14:15 (13/1 - 2/6)  
18 mødegange, Kr. 1.335,- /\* 1.156,-  
Aulum Fysioterapi & Træning, Aulum

## Pilates

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

### Michelle Mylius Jor

**45142** (H) Mandag 13:20 - 14:20 (13/1 - 7/4)  
11 mødegange, Kr. 716,- /\* 628,-  
**45146** (H) Mandag 13:20 - 14:20 (28/4 - 2/6)  
6 mødegange, Kr. 433,- /\* 385,-  
**45154** (H) Tirsdag 16:45 - 17:55 (14/1 - 3/6)  
18 mødegange, Kr. 1.185,- /\* 1.029,-  
**45144** Tirsdag 18:15 - 19:25 (14/1 - 3/6)  
18 mødegange, Kr. 1.568,- /\* 1.352,-  
FOF Kursuscenter, Herning

## Pilates for alle

Pilates er for dig, der ønsker mindre stress, færre skavanker og en flot rank kropsholdning. Efter ganske få gange til pilates, vil du opleve, at pilates-træning bare én gang om ugen kan gøre en forskel. Vi bruger bevidst åndedrættet i øvelserne, således at træningen giver et dejligt flow.

### Underviser offentliggøres senere

**45156** Onsdag 18:50 - 20:00 (8/1 - 28/5)  
**45157** Torsdag 17:45 - 18:55 (9/1 - 12/6)  
19 mødegange, Kr. 1.319,- /\* 1.142,-  
FOF Kursuscenter, Herning

## Pilates for letøvede (H) - Aulum

Pilates for letøvede er for dig, der har et godt kendskab til grundprincipperne og basisøvelserne i pilates. Pilates er både effektiv, velgørende og fyldt med forkælelse til krop og sind.

### Camilla Smedsgaard

**45160** Torsdag 09:15 - 10:15 (9/1 - 12/6)  
19 mødegange, Kr. 1.160,- /\* 1.009,-  
Aulum Fysioterapi & Træning, Aulum

## Pilates for letøvede/øvede

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

### Dorthe Vang

**45145** Mandag 16:45 - 17:55 (6/1 - 28/4)  
13 mødegange, Kr. 966,- /\* 845,-  
**45148** Mandag 18:05 - 19:15 (1/6 - 28/4)  
13 mødegange, Kr. 966,- /\* 845,-  
FOF Kursuscenter, Herning

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

Tilmeld dig på [www.fofherning.dk](http://www.fofherning.dk)

\*Prisen er for pensionister, efterlønnere og studerende i Herning Kommune og gælder kun for folkepensionister i Ikast/Brande Kommune. Rabatten gælder kun, hvis du er bosat i den kommune, som kurset afholdes i.

## Pilates for øvede (H)

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

### Marianne Bjerre Christiansen

45150 Mandag 09:15 - 10:25 (13/1 - 2/6)

45153 Mandag 10:45 - 11:55 (13/1 - 2/6)

18 mødegange, Kr. 1.260,- /\* 1.093,-

DGI-Huset, Herning

### Camilla Smedsgaard

45151 Onsdag 08:00 - 09:00 (8/1 - 11/6)

21 mødegange, Kr. 1.261,- /\* 1.094,-

45155 Mandag 15:30 - 16:30 (13/1 - 16/6)

19 mødegange, Kr. 1.160,- /\* 1.009,-

Aulum Fysioterapi & Træning, Aulum

## Fysio Pilates (H)

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

### Malene Søgaard

45163 Tirsdag 17:00 - 18:00 (14/1 - 10/6)

20 mødegange, Kr. 1.211,- /\* 1.051,-

Fyssernes Hus, Herning

## Yogalates - En kombi af yoga og pilates

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

### Dorthe Vang & Lone Vang

45139 Onsdag 17:00 - 18:30 (8/1 - 11/6)

20 mødegange, Kr. 1.770,- /\* 1.530,-

FOF Kursuscenter, Herning

## Blid yoga (H)

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

### Elizabeth Kenney Hansen

45188 Tirsdag 10:15 - 11:45 (14/1 - 10/6)

20 mødegange, Kr. 1.770,- /\* 1.530,-

FOF Kursuscenter, Herning

## Blid yoga (H)

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

### Laila Leerholm

45226 Mandag 16:00 - 17:00 (13/1 - 2/6)

18 mødegange, Kr. 1.110,- /\* 966,-

FOF Kursuscenter, Herning

## Blid Yoga (H)

På dette Blid Yoga hold bevæger vi os nysgerrigt, stille og langsomt igennem hele kroppen. Vi mærker altid efter, hvor kroppen er og tilpasser stillingen. Vi vil arbejde med at smidiggøre og styrke din krop, din balance, koncentration og koordination, samt gøre dig stærkere og arbejder med dit åndedræt.

### Elizabeth Kenney Hansen

45238 Mandag 12:00 - 13:30 (13/1 - 16/6)

19 mødegange, Kr. 1.644,- /\* 1416,-

FOF Kursuscenter, Herning

## Blid og hensynstagende yoga (H)

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

### Heidi Jensen

45121 Tirsdag 15:15 - 16:15 (7/1 - 20/5)

18 mødegange, Kr. 1.110,- /\* 966,-

FOF Kursuscenter, Herning

## Blid Hatha yoga

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

### Lone Vang

45231 Onsdag 18:45 - 20:15 (8/1 - 23/4)

14 mødegange, Kr. 1.264,- /\* 1.096,-

FOF Kursuscenter, Herning

# MOTION OG BEVÆGELSE

## Hatha Yoga for alle

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

### Louise Søndergaard

**45140** Torsdag 17:15 - 18:30 (9/1 - 12/6)  
19 mødegange, Kr. 1.399,- /\* 1.210,-  
FOF Kursuscenter, Herning

## Hatha yoga for alle - Aulum (H)

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

### Morten K. Poulsen

**45213** Torsdag 17:15 - 18:45 (9/1 - 22/5)  
**45212** Torsdag 19:00 - 20:30 (9/1 - 22/5)  
18 mødegange, Kr. 1.568,- /\* 1.352,-  
Aulum Fysioterapi & Træning, Aulum

## Yoga - begyndere og fortsættere

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

### Lone Vang

**45196** Mandag 09:15 - 10:45 (13/1 - 12/5)  
**45198** Torsdag 09:15 - 10:45 (9/1 - 1/5)  
**45233** Torsdag 11:00 - 12:30 (9/1 - 1/5)  
14 mødegange, Kr. 1.264,- /\* 1.096,-  
FOF Kursuscenter, Herning

## Yoga (H)

Yoga er for dig, der søger en træningsform i et stille og roligt tempo, som gør dig stærk og smidig. Træningen stimulerer også fordøjelse, hormonbalance og blodcirkulation.

### Morten K. Poulsen

**45200** Tirsdag 09:15 - 10:45 (14/1 - 10/6)  
20 mødegange, Kr. 1.770,- /\* 1.530,-  
FOF Kursuscenter, Herning

## Yoga - begyndere og fortsættere

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

### Grethe Thiim

**45190** Mandag 08:30 - 10:00 (6/1 - 28/4)  
**45191** Mandag 16:15 - 17:45 (6/1 - 28/4)  
**45192** Mandag 18:00 - 19:30 (6/1 - 28/4)  
14 mødegange, Kr. 1.264,- /\* 1.096,-  
**45193** Torsdag 14:15 - 15:45 (9/1 - 1/5)  
**45194** Torsdag 16:15 - 17:45 (9/1 - 1/5)  
15 mødegange, Kr. 1.340,- /\* 1.160,-  
FOF Kursuscenter, Herning

## Yoga

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

### Heidi Jensen

**45120** Tirsdag 16:30 - 18:00 (7/1 - 20/5)  
18 mødegange, Kr. 1.568,- /\* 1.352,-  
FOF Kursuscenter, Herning

## Yoga (H)

Hvor enkelt kan det være? Jo mere vi giver af os selv, jo mere får vi af os selv. Gennem hensyntagende yoga skaber vi et trygt rum, hvor blide bevægelser og opmærksomhed på kroppen giver ro og balance. Her tager vi os tid til at lytte til, hvad kroppen har brug for, og giver den al den omsorg, den fortjener.

### Anna Marie Mosegaard

**45112** Mandag 14:00 - 15:30 (27/1 - 10/3)  
6 mødegange, Kr. 616,- /\* 544,-  
FOF Kursuscenter, Herning

## Yoga (H)

Alle kan lave yoga, idet øvelsernes sværhedsgrad tilpasses den enkeltes formåen. Yoga giver dig en stærk og smidig krop - også indvendig, fordi træningen stimulerer fordøjelsen, hormonbalancen og blodcirkulationen. Mange kommer desuden til at føle sig mere rolig og afbalancerede.

### Britta Nielsen

**45237** Mandag 10:15 - 11:45 (6/1 - 5/5)  
15 mødegange, Kr. 1.340,- /\* 1.160,-  
FOF Kursuscenter, Herning

## Yoga (H)

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

### Lone Vang

**45239** Mandag 11:00 - 12:30 (13/1 - 12/5)  
**45244** Mandag 12:45 - 14:15 (13/1 - 12/5)  
14 mødegange, Kr. 1.264,- /\* 1.096,-  
FOF Kursuscenter, Herning

## Yin Yoga

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

### Michelle Mylius Jor

**45208** (H) Tirsdag 15:30 - 16:40 (14/1 - 3/6)  
**45205** Tirsdag 19:30 - 20:40 (14/1 - 3/6)  
18 mødegange, Kr. 1.260,- /\* 1.093,-  
FOF Kursuscenter, Herning



## Yin yoga

Giv dig selv lov til at mærke roen i krop og sind. I yin yoga arbejder du med bindevævet, led og sener, der kan give din krop mulighed for at restituere hurtigere, og på den måde skabe en bedre balance i din træning og hverdag.

**Laila Leerholm**

**45229** Mandag 17:15 - 18:15 (13/1 - 2/6)  
18 mødegange, Kr. 1.110,- / \* 966,-  
FOF Kursuscenter, Herning

## Yin Yoga - Sdr. Felding

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

**Michelle Mylius Jor**

**45215** Torsdag 18:15 - 19:25 (9/1 - 19/6)  
16 mødegange, Kr. 1.142,- / \* 994,-  
Sdr. Felding Hallen, Sønder Felding

## Yoga for personer med kroniske lidelser (H)

De af os, som har en kronisk sygdom ved, at det er noget man dagligt må forholde sig til, men vi kan gøre en masse for at få et godt liv med sygdommen. Yoga og meditation er værdifulde redskaber, som hjælper med at mildne symptomer og giver dig mere mentalt overskud.

**Nikolaj Holme Hansen**

**45219** Tirsdag 13:45 - 15:15 (14/1 - 10/6)  
20 mødegange, Kr. 1.770,- / \* 1.530,-  
FOF Kursuscenter, Herning

## Yoga mod stress (H)

Yoga er et fantastisk redskab til at få vores krop til at slappe af og give slip på stress. På dette hold vil du blive guidet igennem restorative yogastillinger, blide yogastræk og meditation. I baggrunden vil der være klassisk musik, til at hjælpe dig med at slappe af og slippe tankerne.

**Nikolaj Holme Hansen**

**45220** Tirsdag 16:10 - 17:50 (14/1 - 10/6)  
20 mødegange, Kr. 1.937,- / \* 1670,-  
FOF Kursuscenter, Herning

## Restorativ Yoga (H)

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

**Michelle Mylius Jor**

**45141** Mandag 12:15 - 13:15 (13/1 - 7/4)  
11 mødegange, Kr. 716,- / \* 628,-  
**45143** Mandag 12:15 - 13:15 (28/4 - 2/6)  
6 mødegange, Kr. 433,- / \* 385,-  
FOF Kursuscenter, Herning

## Hjerneyoga (H)

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

**Elizabeth Kenney Hansen**

**45189** Tirsdag 12:00 - 13:30 (14/1 - 10/6)  
10 mødegange, Kr. 960,- / \* 840,-  
FOF Kursuscenter, Herning

## Yoga - Qigong - Meditation

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

**Inger Bak**

**45218** Onsdag 14:30 - 16:00 (8/1 - 26/3)  
**45225** Onsdag 16:30 - 18:00 (8/1 - 26/3)  
11 mødegange, Kr. 1.036,- / \* 904,-  
FOF Kursuscenter, Herning

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

## Holdtræning for mænd - i alle aldre (H)

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

**Malene Søgaard**

**45147** Mandag 16:30 - 17:30 (6/1 - 17/3)  
10 mødegange, Kr. 665,- / \* 586,-  
Fyssernes Hus, Herning

## Herre-go' træning

NYHED

Målet med holdet er, at motivere dig til forbedring af din kondition og styrke igennem varieret og hård træning, der er tilpasset dit niveau. Så gå du også og drømmer om en sundere livsstil, stærkere krop og et sjovt træningsfællesskab, så er dette hold lige det, du søger.

**Ulla Helbo Lauridsen**

**45170** Onsdag 18:00 - 19:00 (22/1 - 2/4)  
10 mødegange, Kr. 665,- / \* 586,-  
**45172** Torsdag 18:00 - 19:00 (10/4 - 19/6)  
8 mødegange, Kr. 564,- / \* 500,-  
Fysio Danmark, Herning

## Yoga for mænd - Sdr. Felding

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

**Michelle Mylius Jor**

**45216** Torsdag 19:30 - 20:40 (9/1 - 19/6)  
16 mødegange, Kr. 1.142,- / \* 994,-  
Sdr. Felding Hallen, Sønder Felding

## Herreretter

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

**Hans Truelson**

**45811** Tirsdag 18:30 - 21:30 (28/1 - 06/5)  
1 mødegang, Kr. 660,- / \* 555,-  
Skalmejeskolen, Sunds

## TRÆNING I VARMT VAND

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

### Varmtvandstræning - Valdemarskolen

#### Jakob Hermann-Hallum

**45262** Mandag 14:00 - 14:45 (13/1 - 2/6)  
**45264** Mandag 14:45 - 15:30 (13/1 - 2/6)  
**45294** Mandag 15:30 - 16:15 (13/1 - 2/6)  
18 mødegange, Kr. 844,- /\* 736,-  
**45295** Onsdag 16:30 - 17:15 (8/1 - 11/6)  
**45296** Onsdag 17:15 - 18:00 (8/1 - 11/6)  
21 mødegange, Kr. 998,- /\* 872,-  
Valdemarskolen, Herning

### Varmtvandstræning - Kun for kvinder

#### Tine Clemén

**45263** Torsdag 19:30 - 20:15 (9/1 - 19/6)  
19 mødegange, Kr. 882,- /\* 768,-  
Valdemarskolen, Herning

### Varmtvandstræning - DGI-Huset

#### Viana Nygaard

**45258** Mandag 08:30 - 09:15 (13/1 - 2/6)  
**45277** Mandag 09:15 - 10:00 (13/1 - 2/6)  
18 mødegange, Kr. 844,- /\* 736,-  
DGI-Huset, Herning

#### Jakob Hermann-Hallum

**45266** Tirsdag 07:15 - 08:00 (14/1 - 10/6)  
**45268** Tirsdag 14:45 - 15:30 (14/1 - 10/6)  
20 mødegange, Kr. 960,- /\* 840,-  
DGI-Huset, Herning

#### Tine Clemén

**45270** Tirsdag 09:30 - 10:15 (14/1 - 10/6)  
20 mødegange, Kr. 960,- /\* 840,-  
DGI-Huset, Herning

#### Lasse Thomsen-Weyhe

**45285** Tirsdag 12:30 - 13:15 (7/1 - 10/6)  
**45286** Tirsdag 13:15 - 14:00 (7/1 - 10/6)  
**45287** Tirsdag 14:00 - 14:45 (7/1 - 10/6)  
21 mødegange, Kr. 998,- /\* 872,-  
**45276** Torsdag 07:45 - 08:30 (9/1 - 12/6)  
**45271** Torsdag 08:30 - 09:15 (9/1 - 12/6)  
**45272** Torsdag 09:15 - 10:00 (9/1 - 12/6)  
19 mødegange, Kr. 882,- /\* 768,-  
DGI-Huset, Herning

#### Jakob Hermann-Hallum

**45275** Fredag 07:45 - 08:30 (10/1 - 13/6)  
**45273** Fredag 08:30 - 09:15 (10/1 - 13/6)  
**45274** Fredag 09:15 - 10:00 (10/1 - 13/6)  
19 mødegange, Kr. 882,- /\* 768,-  
DGI-Huset, Herning

#### Caroline Evertsen

**45290** Torsdag 12:00 - 12:45 (9/1 - 12/6)  
**45279** Torsdag 12:45 - 13:30 (9/1 - 12/6)  
**45288** Torsdag 13:30 - 14:15 (9/1 - 12/6)  
19 mødegange, Kr. 882,- /\* 768,-  
DGI-Huset, Herning

#### Malene Søgaard

**45281** Tirsdag 08:00 - 08:45 (14/1 - 10/6)  
**45282** Tirsdag 08:45 - 09:30 (14/1 - 10/6)  
20 mødegange, Kr. 960,- /\* 840,-  
DGI-Huset, Herning

#### Simone Juhl Maj Zachariassen

**45283** Tirsdag 15:30 - 16:15 (14/1 - 10/6)  
20 mødegange, Kr. 960,- /\* 840,-  
DGI-Huset, Herning

### Varmtvandstræning - Herning Svømmehal

#### Jakob Hermann-Hallum

**45278** Onsdag 10:30 - 11:15 (8/1 - 11/6)  
**45293** Onsdag 11:30 - 12:15 (8/1 - 11/6)  
**45291** Onsdag 12:15 - 13:00 (8/1 - 11/6)  
**45297** Onsdag 13:00 - 13:45 (8/1 - 11/6)  
**45292** Onsdag 15:00 - 15:45 (8/1 - 11/6)  
**45296** Onsdag 17:15 - 18:00 (8/1 - 11/6)  
21 mødegange, Kr. 998,- /\* 872,-  
**45289** Torsdag 14:00 - 14:45 (9/1 - 12/6)  
19 mødegange, Kr. 882,- /\* 768,-  
Herning Svømmehal, Herning

### Varmtvandstræning - Vibbjerg Sports- og Kulturcenter

#### Viana Nygaard

**45259** Mandag 13:30 - 14:15 (13/1 - 2/6)  
**45284** Mandag 12:45 - 13:30 (13/1 - 2/6)  
18 mødegange, Kr. 844,- /\* 736,-  
**45280** Mandag 14:30 - 15:15 (13/1 - 16/6)  
19 mødegange, Kr. 882,- /\* 768,-  
Vibbjerg Sports-og Kulturcenter, Vibbjerg

#### Camilla Smedsgaard

**45298** Onsdag 11:30 - 12:15 (8/1 - 11/6)  
**45299** Onsdag 13:00 - 13:45 (8/1 - 11/6)  
21 mødegange, Kr. 998,- /\* 872,-  
Vibbjerg Sports-og Kulturcenter, Vibbjerg

### (H) Hensyntagende undervisning

For alle, der har behov  
for særlige hensyn i  
undervisningen.

Max. 8 deltagere  
pr. hold.



## Maleri for begyndere og øvede

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

**Anne Grarup**

**45402** Mandag 09:30 - 12:05 (27/1 - 5/5)

**45403** Mandag 12:30 - 15:05 (27/1 - 5/5)

12 mødegange, Kr. 1.424,- /\* 1.208,-

FOF Kursuscenter, Herning

## Akryl- og oliemaleri

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

**Mette Kærgaard Kølback**

**45407** Tirsdag 18:30 - 21:05 (14/1 - 13/5)

16 mødegange, Kr. 1.832,- /\* 1.544,-

FOF Kursuscenter, Herning

## Akryl- og oliemaling

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

**Norman Alfred Davis**

**45400** Fredag 09:30 - 12:05 (17/1 - 11/4)

12 mødegange, Kr. 1.424,- /\* 1.208,-

FOF Kursuscenter, Herning

## Kunstmaling - for den letøvede

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

**Norman Alfred Davis**

**45401** Onsdag 09:30 - 12:05 (15/1 - 9/4)

12 mødegange, Kr. 1.424,- /\* 1.208,-

FOF Kursuscenter, Herning

## Maleri

NYHED

På dette kursus vil du lære mere om farveteori, perspektiv, måleteknik, komposition, proportioner, lys og skygge og meget mere. Du vil få mere viden om det grundlæggende inden for maleteknik. Du vil arbejde med maleri af stilleben, portrætter, den menneskelige figur samt maleri af udvalgte billeder og emner.

**Stiliyana Popova**

**45461** Tirsdag 14:00 - 15:45 (14/1 - 25/3)

**45462** Tirsdag 16:00 - 17:45 (14/1 - 25/3)

10 mødegange, Kr. 880,- /\* 760,-

FOF Kursuscenter, Herning

## Kunsterapi (H)

NYHED

På dette kursus kan du slappe af og glemme alle negative tanker. Det er også en måde at øge kreativiteten, intuitionen og selvudfoldelsen på. Reducer stress og pres, og oplev mere glæde, fred og harmoni.

**Rumyana Draganova**

**45450** Mandag 18:45 - 21:15 (20/1 - 31/3)

**45451** Torsdag 18:45 - 21:15 (23/1 - 3/4)

10 mødegange, Kr. 1.220,- /\* 1.040,-

FOF Kursuscenter, Herning

## Sommerkursus landskabet

Nå nye højder med dine tegne- og malefærdigheder på sommerkursus med temaet "Landskabet". Dyk ned i de grundlæggende principper i akrylmaling og tegning, herunder farvelære, teknikker og perspektiv, mens du bliver inspireret til at finde dit unikke udtryk.

**Anne Grarup**

**45447** Mandag 10:00 - 15:00 (2/6 - 5/6)

4 mødegange, Kr. 948,- /\* 816,-

FOF Kursuscenter, Herning

## Stenmalerkursus

Find ro og forny din kreativitet ved at male på sten. Med naturens materialer og tuscher skaber vi en meditativ tilstand, hvor tid og sted forsvinder. En skøn pause fra hverdagens travlhed – ren velvære for krop og sjæl.

**Gitte Elbæk**

**45446** Lørdag 11:00 - 14:00 (25/1)

1 mødegang, Kr. 355,- /\* 334,-

FOF Kursuscenter, Herning

## Tegning for begyndere og letøvede

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

**Anne Grarup**

**45405** Tirsdag 09:30 - 13:30 (28/1 - 8/4)

10 mødegange, Kr. 1.797,- /\* 1.524,-

FOF Kursuscenter, Herning

## Tegning

NYHED

På dette kursus vil du lære mere om farveteori, perspektiv, måleteknik, komposition, proportioner, lys og skygge og meget mere. Du vil få mere viden om det grundlæggende inden for maleteknik. Du vil arbejde med maleri af stilleben, portrætter, den menneskelige figur samt maleri af udvalgte billeder og emner.

**Stiliyana Popova**

**45463** Onsdag 15:15 - 17:45 (15/1 - 26/3)

10 mødegange, Kr. 1.220,- /\* 1.040,-

FOF Kursuscenter, Herning

## Neurografisk tegning (H)

NYHED

På dette afslappende kursus tegner vi med neurografiske linjer for at balancere følelser og tanker ved hjælp af kreativitet og fantasi. Vi arbejder med forskellige former, linjer og farver. Du behøver ikke at have særlige tegnefærdigheder.

**Rumyana Draganova**

**45452** Torsdag 16:00 - 18:30 (23/1 - 3/4)

10 mødegange, Kr. 1.220,- /\* 1.040,-

FOF Kursuscenter, Herning

## Mixed Media

NYHED

På dette kursus vil vi eksperimentere med forskellige materialer og teknikker. Her kan du slippe fantasien løs og føle dig fri, inspireret og tilfreds. Vi bruger forskellige materialer såsom maling, stof, papir og fundne genstande.

**Rumyana Draganova**

**45453** Onsdag 18:00 - 20:30 (22/1 - 2/4)

10 mødegange, Kr. 1.220,- /\* 1.040,-

FOF Kursuscenter, Herning

Kontortid: Mandag – torsdag kl. 10 – 15. Tlf. 9722 4744

\*Prisen er for pensionister, efterlønnere og studerende i Herning Kommune og gælder kun for folkepensionister i Ikast/Arande Kommune. Rabatten gælder kun, hvis du er bosat i den kommune, som kurset afholdes i.

## Decoupage teknik

NYHED

På dette kursus vil vi dekorere overflader ved at påføre udskæringer (som papir og servietter) og derefter belægge dem med flere lag finish-lak.

**Rumyana Draganova**

**45454** Onsdag 15:15 - 17:45 (22/1 - 2/4)  
10 mødegange, Kr. 1.220,- /\* 1.040,-  
FOF Kursuscenter, Herning

## Collage

NYHED

På dette kursus vil vi skabe unikke collager. Det er en kunstform, der handler om at kombinere forskellige materialer såsom bånd, avisudklip og fotografier for at skabe en ny helhed.

**Rumyana Draganova**

**45455** Onsdag 12:30 - 15:00 (22/1 - 2/4)  
10 mødegange, Kr. 1.220,- /\* 1.040,-  
FOF Kursuscenter, Herning

## Genbrug af gamle genstande

NYHED

På dette kursus vil vi eksperimentere for miljøets skyld. Genbrug spiller en vigtig rolle i at beskytte miljøet og reducere mængden af affald, der smides ud. Vi vil give nyt liv til gamle genstande og bruge forskellige dekorationsmaterialer.

**Rumyana Draganova**

**45456** Tirsdag 16:00 - 17:45 (21/1 - 1/4)  
10 mødegange, Kr. 880,- /\* 760,-  
FOF Kursuscenter, Herning

## Comics og games

NYHED

På dette kursus vil du lære om paneler, tagreuder, talebobler, thumbnails og meget mere. Vi laver et layout og komponerer vores karakterer i en historie. Derefter udarbejder vi en idé til et brætspil med alle komponenterne. Du kan hente inspiration fra tegnefilm, tegneserier, brætspil og musik.

**Stiliyana Popova**

**45457** Mandag 16:00 - 18:30 (13/1 - 24/3)  
10 mødegange, Kr. 1.220,- /\* 1.040,-  
FOF Kursuscenter, Herning

## Stickers

NYHED

På dette kursus kan du have det sjovt med at udtrykke din fantasi ved at tegne og lave dine egne klistermærker. Stiliyana viser dig, hvordan man printer og bagefter laminerer dem. De færdige klistermærker kan sættes på forskellige overflader såsom notesbøger, mapper, skateboards, hjelme osv.

**Stiliyana Popova**

**45458** Mandag 18:45 - 21:15 (13/1 - 24/3)  
10 mødegange, Kr. 1.220,- /\* 1.040,-  
FOF Kursuscenter, Herning

## Digital Illustration

NYHED

På dette kursus vil du lære om karakterdesign, storytelling, miljødesign, komposition, farver og meget mere. Hver gang skaber vi nye karakterer ud fra favoritterne og placerer dem i forskellige miljøer. Vi tegner først på papir og derefter digitalt på tablet. Du kan hente inspiration fra illustrerede bøger, tegnefilm og musik.

**Stiliyana Popova**

**45459** Torsdag 16:00 - 18:30 (16/1 - 27/3)  
10 mødegange, Kr. 1.220,- /\* 1.040,-  
FOF Kursuscenter, Herning

## UI/UX Design

NYHED

På dette kursus lærer du om wireframes, brugerflow, moodboards og meget mere. Vi skitserer og udarbejder mockups til en hjemmeside med en kombination af tegning på papir og digitalt arbejde på tablets. Til sidst præsenterer vi vores hjemmesidedesign til mobil og desktop i Canva. Du kan hente inspiration fra eksempler på hjemmesider, videoer om designprocessen og musik.

**Stiliyana Popova**

**45460** Torsdag 18:45 - 21:15 (16/1 - 27/3)  
10 mødegange, Kr. 1.220,- /\* 1.040,-  
FOF Kursuscenter, Herning

## Tufting/smyrna med Danella nål

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

**Gitte Elbæk**

**45415** Søndag 11:00 - 15:00 (2/2)  
1 mødegang, Kr. 390,- /\* 363,-  
FOF Kursuscenter, Herning

## Kreativ syning

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

**Heidi Lysholt Linnebjerg**

**45406** Torsdag 18:30 - 21:00 (23/1 - 1/5)  
13 mødegange, Kr. 1.526,- /\* 1.292,-  
Lindbjergskolen, Herning

## Sy nyt af gammelt - Genbrugstekstiler

NYHED

Har du gammelt tøj eller tekstiler, du ikke kan nænne at smide ud? Kom og lad os forvandle det til noget nyt og kreativt! Jeg hjælper dig med at lave tasker, tøjdyr, pynt, boligtekstiler og meget mere – alt sammen af genanvendt materiale.

**Heidi Lysholt Linnebjerg**

**45412** Mandag 16:30 - 19:00 (20/1 - 31/3)  
10 mødegange, Kr. 1.220,- /\* 1.040,-  
Lindbjergskolen, Herning

**Hækling for begyndere**

Hækling er sjovt. Vi begynder helt fra begyndelsen med luftmasker, fastmasker og stangmasker, og med disse tre masker kan du hække næsten alt - Små dyr, huer og tæpper. Du vil også lære at læse opskrifter.

**Elisabeth Jensen**

**45427** Tirsdag 18:30 - 21:05 (28/1 - 4/2)  
2 mødegange, Kr. 334,- /\* 298,-  
FOF Kursuscenter, Herning

**Rammevævning - 4 dags kursus**

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

**Lone Jensen**

**45444** Søndag 10:00 - 14:00 (16/3 - 6/4)  
4 mødegange, Kr. 772,- /\* 664,-  
Lundgårdskolen, Herning

**Birkebark - Flet og bøtter**

Birkebark har altid været en del af vores historie. Egentlig var birkebark stenalderens plastik. Det har nemlig den egenskab at være vandafvisende, så anvendelsesmulighederne var mange. Kom med og oplev dette sjove materiale - vi fletter en lille kurv, syr en bøtte med granrødder eller slipper fantasien løs.

**Marie Bonderup**

**45440** Lørdag 09:00 - 16:30 (22/3)  
1 mødegang, Kr. 408,- /\* 356,-  
Lundgårdskolen, Herning

**Pileflet for begyndere og letøvede**

Kom og vær med til at flette med pil. Vi fletter både små og større ting som kurve, bakker eller haveprojekter. Pileflet åbner op for kreativ udfoldelse og giver dig mulighed for at lære nye teknikker. Oplev glæden ved at arbejde med et naturmateriale, der er både bæredygtigt og holdbart.

**Inger Kargo-Petersen**

**45435** Søndag 09:00 - 16:00 (23/2)  
1 mødegang, Kr. 402,- /\* 354,-  
Lundgårdskolen, Herning

**Trædrejning - Begyndere/letøvede**

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

**Karsten Frahm**

**45436** Fredag 18:30 - 16:10 (21/2 - 23/2)  
3 mødegange, Kr. 980,- /\* 860,-  
Aktiv Centret, Herning

**Slibekursus for trædrejere**

Denne dag vil vi koncentrere os om slibning af drejeværktøj. For at opnå et tilfredsstillende resultat er det nødvendig med skarpe drejestål. Vi vil se på skæreteknikker under drejning og se på slibevinkler af drejestålet.

**Karsten Frahm**

**45438** Lørdag 09:00 - 15:15 (8/3)  
1 mødegang, Kr. 468,- /\* 426,-  
Aktiv Centret, Herning

**Keramik**

NYHED

Vil du lære forskellige teknikker til at lave flotte og unikke ting til hjemmet? Vi starter helt fra bunden, så alle kan være med. Du kan forme næsten alt, du ønsker. Vi arbejder med farver og glasurer som dekoration af dine værker. Du får mulighed for at bruge din kreativitet.

**Tina Nørager Jepsen**

**45430** Mandag 18:30 - 21:00 (13/1 - 7/4)  
**45433** Onsdag 12:30 - 15:00 (15/1 - 9/4)  
12 mødegange, Kr. 1.798,- /\* 1.546,-  
Ler og Linjer, Sørvad

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

Kontortid: Mandag – torsdag kl. 10 – 15. Tlf. 9722 4744

\*Prisen er for pensionister, efterlønnere og studerende i Herning Kommune og gælder kun for folkepensionister i Ikast/Brande Kommune. Rabatten gælder kun, hvis du er bosat i den kommune, som kurset afholdes i.

# MAD & FÆLLESSKAB

## Tapas-Hapsere

Lær at lave lækre tapas-hapsere, inspireret i det spanske tapaskoncept. Et afslappet let måltid, perfekt til hygge med venner og familien. Hapserne kan bruges som appetitvækkere eller sættes sammen til et stort måltid.

**Noelia Albert**

**45875** Mandag 18:00 - 21:00 (20/1)

**45895** Onsdag 18:00 - 21:00 (9/4)

1 mødegang, Kr. 283,- /\* 256,-

FOF Kursuscenter, Herning

## Veganske Tapas - Hapsere - fra det søde og salte køkken

NYHED

Lær at lave veganske små retter som kan serveres som appetitvækkere og dessert. Perfekt til hygge med venner og familien.

**Noelia Albert**

**45801** Onsdag 18:00 - 21:00 (15/1)

**45803** Tirsdag 18:00 - 21:00 (11/3)

1 mødegang, Kr. 283,- /\* 256,-

FOF Kursuscenter, Herning

## Sydamerikansk streetfood - Empanadas

Empanadas er en klassiker i det Sydamerikanske køkken. Lær at lave lækre empanadas (pirogger) fra bunden. Lav dejen, forskellige slags fyld og dip og få masser af inspiration til hverdagen og fest.

**Noelia Albert**

**45874** Mandag 18:00 - 21:00 (13/1)

**45896** Tirsdag 18:00 - 21:00 (8/4)

1 mødegang, Kr. 283,- /\* 256,-

FOF Kursuscenter, Herning

## 3 retters festmenu uden sved på panden

NYHED

Inviter gæster til middag og nyd tiden sammen med dem og ikke kun bag gryderne. Med en smule planlægning og nogle retter som kan laves i forvejen, kan man slippe for mange timer i køkkenet på selve festdagen.

**Noelia Albert**

**45804** Tirsdag 18:00 - 21:00 (14/1)

**45805** Mandag 18:00 - 21:00 (10/3)

1 mødegang, Kr. 283,- /\* 256,-

FOF Kursuscenter, Herning

## Italiensk pasta

NYHED

Lær at lave frisk pasta helt fra bunden. Du lærer forskellige dejtyper og teknikker til at ælte, rulle og forme klassiske pastatyper – også fyldt pasta. Vi laver lækre saucer og giver masser af tips og inspiration til både hverdag og fest.

**Noelia Albert**

**45889** Onsdag 18:00 - 21:00 (8/1)

**45888** Onsdag 18:00 - 21:00 (19/3)

1 mødegang, Kr. 283,- /\* 256,-

FOF Kursuscenter, Herning

## Anti-inflammatorisk grøn forårsmad

Spis mere grønt og dæmp inflammationen i kroppen og forebyg herved mange sygdomme. Hvad er bedst at spise og drikke? Få tips og opskrifter, der er inflammationshæmmende og immunstyrkende. Sammen smager vi på retterne og taler om, hvad de gør ved kroppen.

**Hellan Krüger**

**45818** Tirsdag 18:00 - 21:00 (28/1)

**45835** Tirsdag 18:00 - 21:00 (4/3)

1 mødegang, Kr. 283,- /\* 256,-

FOF Kursuscenter, Herning

## Forårssalater

Sæt spændende og utraditionelle ingredienser sammen til en mættende salat. Få idéer til salater enten som tilbehør eller som en hovedret. Der vil også være fokus på farver og grønt pynt, ud fra princippet "at spise med øjnene".

**Hellan Krüger**

**45813** Tirsdag 18:00 - 21:00 (22/4)

1 mødegang, Kr. 283,- /\* 256,-

FOF Kursuscenter, Herning

## Grøn italiensk mad

Italiensk mad er spændende og velsmagende. Jeg har "oversat" de velkendte retter som pizza, lasagne, penne ala carbonara og bolognese til helt grønne udgaver. Vi skal også smage på vegansk pesto og bruschetta.

**Hellan Krüger**

**45814** Torsdag 18:00 - 21:00 (8/5)

1 mødegang, Kr. 283,- /\* 256,-

FOF Kursuscenter, Herning

## Grøn Tapas

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

**Hellan Krüger**

**45836** Tirsdag 18:00 - 21:00 (1/4)

1 mødegang, Kr. 283,- /\* 256,-

FOF Kursuscenter, Herning

## Grøn mad med linser og bønner

NYHED

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

**Hellan Krüger**

**45837** Torsdag 18:00 - 21:00 (20/3)

1 mødegang, Kr. 283,- /\* 256,-

FOF Kursuscenter, Herning

## Grøn og sund brunch

NYHED

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

### Hellan Krüger

**45838** Tirsdag 18:00 - 21:00 (18/2)

1 mødegang, Kr. 283,- /\* 256,-

FOF Kursuscenter, Herning

## Snacks og nøddebar

NYHED

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

### Hellan Krüger

**45839** Torsdag 18:00 - 21:00 (27/3)

1 mødegang, Kr. 283,- /\* 256,-

FOF Kursuscenter, Herning

## Napolitansk pizza

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

### Nicolai Brøndum

**45870** Onsdag 16:30 - 19:30 (5/2)

**45877** Onsdag 16:30 - 19:30 (26/3)

**45893** Onsdag 16:30 - 19:30 (21/5)

**45894** Onsdag 16:30 - 19:30 (4/6)

1 mødegang, Kr. 266,- /\* 242,-

FOF Kursuscenter, Herning

## Flødebollekursus

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

### Nicolai Brøndum

**45871** Onsdag 16:30 - 19:30 (22/1)

**45892** Onsdag 16:30 - 20:00 (7/5)

1 mødegang, Kr. 266,- /\* 242,-

FOF Kursuscenter, Herning

## Chokoladepåske

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

### Nicolai Brøndum

**45873** Onsdag 16:30 - 19:30 (19/2)

**45878** Onsdag 16:30 - 19:30 (2/4)

1 mødegang, Kr. 266,- /\* 242,-

FOF Kursuscenter, Herning

## Lær at folde de lækre dumplings

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

### Yuka Baggesen

**45861** Mandag 17:30 - 20:30 (17/3)

1 mødegang, Kr. 249,- /\* 228,-

FOF Kursuscenter, Herning

## Lav din egen Kimchi

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

### Yuka Baggesen

**45863** Torsdag 17:30 - 20:30 (10/4)

1 mødegang, Kr. 249,- /\* 228,-

FOF Kursuscenter, Herning

## Autentisk Ramen

NYHED

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

### Yuka Baggesen

**45899** Torsdag 17:30 - 20:30 (6/2)

1 mødegang, Kr. 249,- /\* 228,-

FOF Kursuscenter, Herning

## Japansk madlavning

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

### Yuka Baggesen

**45802** Torsdag 17:30 - 20:30 (27/2 - 6/3)

2 mødegange, Kr. 368,- /\* 326,-

FOF Kursuscenter, Herning

# MAD & FÆLLESSKAB

## Sushi - Begyndere

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

**Jon Baggesen**

**45800** Mandag 17:30 - 20:30 (24/3 - 31/3)  
2 mødegange, Kr. 368,- /\* 326,-  
FOF Kursuscenter, Herning

## Bag sundt til den søde tand

NYHED

Man trænger indimellem til lidt forkælelse eller et hurtigt energiboost, men vil samtidig gerne undgå det usunde. For mange kan det være svært at finde sunde alternativer, som ikke kræver en masse arbejde og særlige ingredienser.

**Per Kring**

**45897** Tirsdag 18:00 - 21:00 (4/2)  
1 mødegang, Kr. 249,- /\* 228,-  
FOF Kursuscenter, Herning

## Få succes med dine grøntsager

NYHED

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

**Per Kring**

**45824** Lørdag 10:00 - 13:00 (22/2)  
1 mødegang, Kr. 249,- /\* 228,-  
FOF Kursuscenter, Herning

### HUSK

Råvarer er ikke medregnet i kursussen, men afregnes direkte med underviseren. Læs mere om råvarudgifter og de enkelte kurser på [www.fofherning.dk](http://www.fofherning.dk)

## Trykhenkogning

Trykhenkogning (Pressure Canning) og henkogning er to virkelig effektive metoder til konservering af mad. Henkogning kan gøres i en almindelig ovn, mens trykhenkogning (Pressure Canning), kendt fra USA, kræver en særlig gryde, men også kan holde sig i flere år.

**Per Kring**

**45890** Tirsdag 18:00 - 21:00 (25/3)  
1 mødegang, Kr. 249,- /\* 228,-  
FOF Kursuscenter, Herning

## Fermentering

Fermentering er en ældgammel metode til at konservere fødevarer, men den er også mere end det. Fermenteringen tilføjer fantastiske smagsnuancer og en række sundhedsmæssige fordele til dine råvarer. På kurset får du først en grundlæggende viden om fermentering. Herefter skal vi selv have fingrene i råvarerne, så du får håndværket ind under huden.

**Per Kring**

**45891** Mandag 18:00 - 21:00 (7/4)  
1 mødegang, Kr. 249,- /\* 228,-  
FOF Kursuscenter, Herning

## Parmakultur

NYHED

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

**Per Kring**

**45898** Tirsdag 18:00 - 21:00 (18/3)  
1 mødegang, Kr. 249,- /\* 228,-  
FOF Kursuscenter, Herning

## Babymad

### Babymad 4-6 mdr.

NYHED

Er du klar på opstart af, babymad eller er du i tvivl om, hvordan og hvornår du skal gå i gang? I tvivl om hvad man kan give sit barn, hvor meget og hvor lidt. Bliv guidet gennem det madeventyr, der venter. På kurset bliver du inspireret til, hvordan du kan lave hjemmelavet mad til dit barn. Du bliver samtidig klogere på den babymad, du kan købe færdiglavet.

**Fie Kirstine Valsted**

**45808** Lørdag 09:30 - 12:30 (15/3)  
1 mødegang, Kr. 249,- /\* 228,-  
FOF Kursuscenter, Herning

### Babymad 6-12 mdr.

NYHED

Dette kursus er for dig, der er i fuld gang med at give rigtig mad, men mangler inspiration, gode fif og idéudveksling. Her er både du og dit barn (6-12 mdr.) inviteret med i køkkenet, når vi bliver klogere på babymad og prøver kræfter med at kokkerere nye retter.

**Fie Kirstine Valsted**

**45809** Lørdag 13:00 - 15:30 (15/3)  
1 mødegang, Kr. 232,- /\* 214,-  
FOF Kursuscenter, Herning

## Fælles for børn og voksne

### Sushi for børn og voksne

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

**Jon Baggesen**

**45807** Lørdag 10:00 - 14:00 (5/4)  
**45829** Lørdag 10:00 - 14:00 (3/5)  
1 mødegang, Kr. 360,- /\* 333,-  
FOF Kursuscenter, Herning

## Sing for joy - det folkelige gospel- og højskolekor

Har du lyst til at synge... Har du lyst til at være en del af et energisk, sprudlende fællesskab. Et fællesskab. Ud over gospelsangene vil vi også synge sange fra Højskolesangbogen m.m. Der er ingen musikalske krav for at deltage – (nodekendskab er intet krav) – blot et åbent sind til at fordybe sig i disse energiske sange. Alle kan deltage. Vi afslutter forløbet med en offentlig koncert i Herning Kirke den 21. maj 2025.

### Ole Jørgensen

**45518** Onsdag 19:00 - 21:00 (5/3 - 21/5)  
9 mødegange, Kr. 791,- /\* 670,-  
Herning Kirke, Herning

## Demenskoret

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

### Marianne Kring

**45502** Onsdag 10:30 - 12:00 (15/1 - 12/3)  
**45503** Onsdag 10:30 - 12:00 (26/3 - 21/5)  
8 mødegange, Kr. 766,- /\* 670,-  
Sct. Johannes Kirke, Herning

## LindbjergKoret

Kom og vær med i LindbjergKoret. Oplev sangglæden sammen med koret og organist Maria Lydia Østergård. Vi synger mest danske sange, og du behøver ikke kunne læse noder. Korlederen vil sammen med dig finde ud af, hvilken sangstemme du har, og hvilken korgruppe du kan synge i - et firestemmigt kor. Kontakt på telefon 51250977.

### Maria Lydia Østergaard

**45513** Tirsdag 16:30 - 18:10 (21/1 - 22/4)  
12 mødegange, Kr. 570,- /\* 450,-  
Lindbjergskolen, Herning

## Quindekoret - Forår

Oplev glæden ved at synge sammen med andre. Vi kommer primært til at synge fællessange - fra Højskolesangbogen mm. Derudover sætter vi en enkelt stemme på nogle af sangene. Du vil stifte bekendtskab med gode velkendte sange, og sange som måske er mindre kendte.

### Marianne Kring

**45514** Mandag 18:30 - 20:30 (7/4 - 2/6)  
7 mødegange, Kr. 687,- /\* 585,-  
Fredens Kirke, Herning

## Sang for mennesker med KOL el. andre luftvejslidelser

Vi skal synge forskellige sange, både nyere og ældre, kendte og ukendte, alle hovedsageligt på dansk. Alle sange synges enstemmigt og tonehøjden tilpasses deltagerne.

### Bente Busk

**45516** Mandag 10:00 - 11:50 (13/1 - 10/3)  
**45544** Mandag 10:00 - 11:50 (24/3 - 2/6)  
8 mødegange, Kr. 590,- /\* 480,-  
Fuglsangsø Centret, Herning

## Kor - sang - fællesskab ved Herning Korforening

I Herning Korforening samles vi om den gode musik, som vi indøver, gennearbejder og synger til fornøjelse for både os selv og koncertgæsterne. Vi er et blandet kor, der synger flerstemmigt klassisk musik. Se mere på: [Herning-korforening.dk](http://Herning-korforening.dk)

### Søren Bormann

**45519** Mandag 19:00 - 21:15 (6/1 - 2/6)  
20 mødegange, Kr. 840,- /\* 600,-  
Den Jyske Sangskole, Herning

## Solosang

Enhver stemme er unik og kræver særlig opmærksomhed. Uanset din genre, arbejder vi med åndedræt, holdning, klang og formidling ud fra dine behov.

### Individuel undervisning i 30 minutter.

### Hanne Nørtoft Bødtker

**45500** Mandag 18:30 - 21:00 (13/1 - 5/5)  
**45501** Tirsdag 10:00 - 14:00 (14/1 - 29/4)  
14 mødegange, Kr. 2.086,- /\* 2.002,-  
FOF Kursuscenter, Herning

## Klaver

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

### Individuel undervisning i 30 minutter.

### Elena Mogensen

**45520** Mandag 15:00 - 17:00 (20/1 - 26/5)  
**45526** Tirsdag 15:50 - 18:00 (21/1 - 20/5)  
**45521** Onsdag 15:00 - 19:00 (22/1 - 21/5)  
16 mødegange, Kr. 2.384,- /\* 2.288,-  
FOF Kursuscenter, Herning

## Klaver

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

### Individuel undervisning i 30 minutter.

### Dea Baden Madsen

**45525** Onsdag 09:00 - 15:00 (8/1 - 7/5)  
**45529** Torsdag 09:00 - 15:00 (9/1 - 8/5)  
16 mødegange, Kr. 2.384,- /\* 2.288,-  
FOF Kursuscenter, Herning

## Guitar, el. guitar, basguitar eller banjo

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

### Individuel undervisning i 30 minutter

### Zourab Chatberachvili

**45530** Tirsdag 12:00 - 13:40 (14/1 - 29/4)  
**45533** Tirsdag 19:00 - 20:30 (14/1 - 29/4)  
**45532** Torsdag 12:00 - 13:40 (16/1 - 1/5)  
**45535** Torsdag 19:00 - 20:30 (16/1 - 1/5)  
14 mødegange, Kr. 2.086,- /\* 2.002,-  
FOF Kursuscenter, Herning

## BEMÆRK

Undervisningsmaterialer er ikke medregnet i kursuspriisen, men afregnes direkte med underviseren. Læs mere om de enkelte kurser på [fofherning.dk](http://fofherning.dk)

## Sprog-niveauer

### NIVEAU 1 – BEGYNDERE

Du har ikke kendskab til sproget.

### NIVEAU 2 – GRUNDLÆGGENDE

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

### NIVEAU 3 – LET ØVET

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

### NIVEAU 4 – ØVET

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

### KONVERSATION

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

### BUSINESS

Tager udgangspunkt i hverdagssituationer fx telefonsamtaler, e-mails og møder. På business får du et større ordforbrug og mere tryk i det skriftlige og mundtlige forretnings-sprog.

## Engelsk 1

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

### Morna D. Frandsen

**45600** Tirsdag 11:00 - 12:40 (28/1 - 29/4)

12 mødegange, Kr. 1.016,- /\* 872,-

FOF Kursuscenter, Herning

## Engelsk 2

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

### Claudia Shechtman

**45603** Mandag 13:00 - 14:40 (27/1 - 5/5)

12 mødegange, Kr. 1.016,- /\* 872,-

FOF Kursuscenter, Herning

## Engelsk 3

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

### Claudia Shechtman

**45606** Mandag 11:00 - 12:40 (27/1 - 5/5)

12 mødegange, Kr. 1.016,- /\* 872,-

FOF Kursuscenter, Herning

## Engelsk konversation

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

### Claudia Shechtman

**45608** Mandag 09:00 - 10:40 (27/1 - 5/5)

12 mødegange, Kr. 1.016,- /\* 872,-

FOF Kursuscenter, Herning

## Engelsk samtaletræning

Du har et pænt ordforråd og forstår også en del engelsk, men det kniber mere, når du skal tale sproget. Din baggrund kan f.eks. være 10. klasse, en rusten HF- eller studentereksamen, eller du mangler lige det sidste inden den mundtlige eksamen.

### Claudia Shechtman

**45609** Tirsdag 17:00 - 18:40 (28/1 - 29/4)

12 mødegange, Kr. 1.016,- /\* 872,-

FOF Kursuscenter, Herning



## Tysk 1

Dette kursus er til dig, som er begynder eller har behov for at starte helt forfra. Her lærer du at tale sproget helt fra bunden. Vi arbejder med enkle tale/dialog- og grammatikøvelser, og vi lærer også hele sætninger og udtryk, som er vigtige i hverdagssituationer.

### Hans Martin Sulby

**45610** Mandag 17:00 - 18:40 (27/1 - 5/5)  
12 mødegange, Kr. 1.016,- /\* 872,-  
FOF Kursuscenter, Herning

## Tysk 2

Har du tidligere deltaget på et begynderhold og kunne tænke dig lidt ekstra udfordring i tysk, så er dette kursus helt sikkert noget for dig. På tysk 2 skal du kunne stille og besvare simple spørgsmål i nutid. Desuden skal du kunne introducere og fortælle kort om dig selv.

### Hans Martin Sulby

**45611** Mandag 18:50 - 20:30 (27/1 - 5/5)  
12 mødegange, Kr. 1.016,- /\* 872,-  
FOF Kursuscenter, Herning

## Tysk 2

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

### Birthe Franksen

**45619** Torsdag 17:00 - 18:40 (23/1 - 24/4)  
12 mødegange, Kr. 1.016,- /\* 872,-  
FOF Kursuscenter, Herning

## Tysk 3

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

### Birthe Franksen

**45620** Torsdag 19:00 - 20:40 (23/1 - 24/4)  
12 mødegange, Kr. 1.016,- /\* 872,-  
FOF Kursuscenter, Herning

## Tysk 3+4

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

### Hans Martin Sulby

**45612** Tirsdag 17:00 - 18:40 (28/1 - 29/4)  
12 mødegange, Kr. 1.016,- /\* 872,-  
FOF Kursuscenter, Herning

## Fransk 1

Dette kursus henvender sig til dig, der aldrig har haft fransk før eller har haft fransk for en del år siden. Vi starter helt fra bunden, og gennem små tekster lærer du at bruge det franske sprog i hverdagssituationer. Der fokuseres på mundtlig fransk.

### Marine Consigny

**45635** Onsdag 17:00 - 18:40 (29/1 - 30/4)  
12 mødegange, Kr. 1.016,- /\* 872,-  
FOF Kursuscenter, Herning

## Fransk 1

Vi starter helt fra bunden, og gennem små tekster lærer du at bruge det franske sprog i hverdagssituationer. Der fokuseres på mundtlig fransk. Endvidere vil det være muligt at komme ind på emner som f.eks. kulturelle forskelle, som er gode at have kendskab til, hvis man skal på ferie eller forretningsrejse i Frankrig.

### Mia Quade

**45637** Mandag 17:00 - 18:40 (17/2 - 19/5)  
12 mødegange, Kr. 1.016,- /\* 872,-  
FOF Kursuscenter, Herning

## Fransk 2

Her vil vi arbejde med udtaleøvelser, oplæsning, grammatik, hverdagsudtryk og lettere samtaletræning på en sjov og praktisk måde. Du har haft minimum 1 års undervisning på aftenskole eller tilsvarende og har berørt noget af grammatikken.

### Marine Consigny

**45630** Onsdag 15:00 - 16:40 (29/1 - 30/4)  
12 mødegange, Kr. 1.016,- /\* 872,-  
FOF Kursuscenter, Herning

## Fransk 3

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

### Kadér Rebouh

**45638** Onsdag 17:00 - 18:40 (22/1 - 23/4)  
12 mødegange, Kr. 1.016,- /\* 872,-  
FOF Kursuscenter, Herning

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

**Kontortid: Mandag – torsdag kl. 10 – 15. Tlf. 9722 4744**

\*Prisen er for pensionister, efterlønnere og studerende i Herning Kommune og gælder kun for folkepensionister i Ikast/Brandø Kommune. Rabatten gælder kun, hvis du er bosat i den kommune, som kurset afholdes i.

## Fransk 3

På dette kursus får du udvidet dit ordforråd og din forståelse af grammatikken, så du kommer til at kunne indgå i en let samtale om hverdagsemner og klare dig i dagligdagssituationer. Vi arbejder med både nutid, nær fremtid og førnutid.

### Marine Consigny

**45683** Mandag 15:00 - 16:40 (27/1 - 5/5)  
12 mødegange, Kr. 1.016,- /\* 872,-  
FOF Kursuscenter, Herning

## Fransk 4

Du har lært de mest grundlæggende ting og har et basalt ordforråd inden for hverdagssprog. Du kan fx bruge både future proche og passé composé i helt enkle sammenhænge. Vi udbygger dit aktive ordforråd og din forståelse af grammatikken, så du kan klare dig i dagligdags situationer og bliver i stand til at indgå i lettere samtaler.

### Marine Consigny

**45684** Mandag 17:00 - 18:40 (27/1 - 5/5)  
12 mødegange, Kr. 1.016,- /\* 872,-  
FOF Kursuscenter, Herning

## Fransk Konversation

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

### Mette Dalsgaard

**45643** Tirsdag 11:00 - 12:40 (21/1 - 22/4)  
12 mødegange, Kr. 1.016,- /\* 872,-  
FOF Kursuscenter, Herning

## Fransk Cafe

På dette kursus vil vi fortsætte med at udvide dit franskeordforråd gennem verbers bøjning, læsetekster, lytteøvelser og dialog. Du vil også prøve kræfter med lidt skriftlige øvelser, men primært øver du stadig i at blive bedre til at tale på fransk. Du kender allerede fra Fransk 1 eller tilsvarende den grundlæggende grammatik, klokken og ugedage mv. og kan hilse, præsentere dig selv.

### Mia Quade

**45633** Mandag 19:00 - 20:40 (17/2 - 19/5)  
12 mødegange, Kr. 1.016,- /\* 872,-  
FOF Kursuscenter, Herning

## Italiensk for begyndere

NYHED

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

### Daniela Salvini

**45623** Mandag 17:00 - 18:40 (20/1 - 28/4)  
**45621** Onsdag 11:00 - 12:40 (22/1 - 23/4)  
12 mødegange, Kr. 1.016,- /\* 872,-  
FOF Kursuscenter, Herning

## Italiensk 2

Vil du lære italiensk fra grunden? Her beskæftiger vi os med det mest elementære i sproget og lærer samtidig lidt om de italiensktalende landes forhold. Det vil sætte dig i stand til at klare de mest almindelige hverdagssituationer.

### Daniele Petrucci

**45648** Tirsdag 16:30 - 18:10 (7/1 - 1/4)  
12 mødegange, Kr. 1.016,- /\* 872,-  
FOF Kursuscenter, Herning

## Italiensk 2

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

### Aida Adriana Ciulei

**45645** Torsdag 15:00 - 16:40 (30/1 - 1/5)  
12 mødegange, Kr. 1.016,- /\* 872,-  
FOF Kursuscenter, Herning

## Italiensk 3

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

### Aida Adriana Ciulei

**45647** Torsdag 19:00 - 20:40 (30/1 - 1/5)  
12 mødegange, Kr. 1.016,- /\* 872,-  
FOF Kursuscenter, Herning

## Italiensk 4

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

### Aida Adriana Ciulei

**45646** Torsdag 17:00 - 18:40 (30/1 - 1/5)  
12 mødegange, Kr. 1.016,- /\* 872,-  
FOF Kursuscenter, Herning

## ITALIANO VIVO

NYHED

Vi mødes omkring en kop kaffe/te og taler italiensk sammen. Hvis I har lyst, kan vi synge sammen eller lytte til sange og bruge dem til at udvide vores ordforråd. Vi genopfrisker grammatikken, hvis I ønsker det. Alle niveauer er velkomne. Jeg forsøger at inkludere alle i dialogen.

### Daniela Salvini

**45624** Mandag 19:00 - 20:40 (20/1 - 28/4)  
**45622** Onsdag 13:00 - 14:40 (22/1 - 23/4)  
12 mødegange, Kr. 1.016,- /\* 872,-  
FOF Kursuscenter, Herning

## Spansk 1 for begyndere

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

### Beatriz Madsen

**45672** Onsdag 09:00 - 10:40 (29/1 - 30/4)

**45682** Torsdag 17:00 - 18:40 (30/1 - 1/5)

12 mødegange, Kr. 1.016,- /\* 872,-

FOF Kursuscenter, Herning

## Spansk 2

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

### Kadér Rebouh

**45665** Torsdag 17:00 - 18:40 (23/1 - 24/4)

12 mødegange, Kr. 1.016,- /\* 872,-

FOF Kursuscenter, Herning

## Spansk 2

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

### Beatriz Madsen

**45673** Tirsdag 09:00 - 10:40 (28/1 - 29/4)

**45674** Onsdag 19:00 - 20:40 (29/1 - 30/4)

**45675** Onsdag 11:00 - 12:40 (29/1 - 30/4)

12 mødegange, Kr. 1.016,- /\* 872,-

FOF Kursuscenter, Herning

## Spansk 3

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

### Bodil Schrøder

**45664** Tirsdag 19:00 - 20:40 (28/1 - 29/4)

12 mødegange, Kr. 1.016,- /\* 872,-

FOF Kursuscenter, Herning

## Spansk 5 med konversation

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

### Bodil Schrøder

**45671** Tirsdag 17:00 - 18:40 (28/1 - 29/4)

12 mødegange, Kr. 1.016,- /\* 872,-

FOF Kursuscenter, Herning

## Spansk samtaletræning

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

### Beatriz Madsen

**45601** Tirsdag 11:00 - 12:40 (28/1 - 29/4)

**45602** Tirsdag 19:00 - 20:40 (28/1 - 29/4)

12 mødegange, Kr. 1.016,- /\* 872,-

FOF Kursuscenter, Herning

## Spansk til rejsebrug 1

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

### Beatriz Madsen

**45676** Onsdag 17:00 - 18:40 (29/1 - 30/4)

12 mødegange, Kr. 1.016,- /\* 872,-

FOF Kursuscenter, Herning

## Japansk til rejsebrug

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

### Yuka Baggesen

**45680** Tirsdag 16:30 - 18:10 (14/1 - 8/4)

12 mødegange, Kr. 1.016,- /\* 872,-

FOF Kursuscenter, Herning

## Japansk for øvede

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

### Yuka Baggesen

**45681** Tirsdag 18:30 - 20:10 (14/1 - 8/4)

12 mødegange, Kr. 1.016,- /\* 872,-

FOF Kursuscenter, Herning

# ANDRE FANTASTISKE KURSER TIL DIG

## Personlig udvikling

### Førstehjælp ved hjertestop

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

**Anette Ankjær**

**45303** Søndag 12:30 - 16:30 (23/3)

1 mødegang, Kr. 283,- /\* 256,-

FOF Kursuscenter, Herning

### Genopfriskning i basal førstehjælp

NYHED

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

**Anette Ankjær**

**45308** Søndag 12:30 - 15:30 (9/3)

1 mødegang, Kr. 249,- /\* 228,-

FOF Kursuscenter, Herning

### Basal førstehjælp til baby/børn

NYHED

På kurset har du mulighed for at lære de basale førstehjælpsteknikker til babyer og børn bl.a. håndtering af et bevidstløst barn med og uden vejtrækning, kunstigt åndedræt og hjertemassage til babyer og børn.

**Anette Ankjær**

**45304** Søndag 12:30 - 16:30 (6/4)

1 mødegang, Kr. 283,- /\* 256,-

FOF Kursuscenter, Herning

## Mindfulness

### Mindfulness for stressramte (H)

Lær at blive mere nærværende i hverdagen. Det er for dig, der ønsker at komme i bedre kontakt med dig selv og dermed også blive bedre til at træffe de rigtige beslutninger. Gennem forskellige meditationsøvelser samt andre kraftfulde og sjove øvelser, lærer du nye vaner og adfærd.

**Steen Keller**

**45313** Tirsdag 19:00 - 20:00 (4/2 - 1/4)

**45316** Onsdag 19:00 - 20:00 (5/2 - 2/4)

8 møde gange, Kr. 565,- /\* 501,-

FOF Kursuscenter, Herning

### Mindfulness for kvinder (H)

Kom og mærk fællesskabet som vi bygger op omkring nærværet med os selv og andre. Vi skaber små hjernepauser, kigger på vores tanker, vaner og overbevisninger. Vi krydrer det med små nemme dagligdags øvelser og små guidede meditationer.

**Annette Korsholm**

**45314** Tirsdag 19:00 - 20:15 (7/1 - 4/2)

5 møde gange, Kr. 446,- /\* 396,-

**45315** Tirsdag 19:00 - 20:15 (18/2 - 8/4)

8 møde gange, Kr. 665,- /\* 585,-

FOF Kursuscenter, Herning

### Mindfulness for ALLE (H)

NYHED

Vi har et mindfulness forløb til dig, der har lyst til at bruge en time på dig selv. Vi gennemgår forskellige små øvelser, som du selv kan praktisere fra gang til gang. Målet er at skabe en dybere forbindelse til nuet. Dette kan bidrage til at reducere stress, angst og forbedre generel mental trivsel.

**Annette Korsholm**

**45328** Torsdag 19:00 - 20:00 (9/1 - 6/2)

5 møde gange, Kr. 383,- /\* 343,-

FOF Kursuscenter, Herning

## RO

NYHED

Vi byder ind til RO i et fællesskab med andre. Forskning viser, at indre RO og afspænding er afgørende for både mental og fysisk sundhed. Det kan reducere stress, bekymring, forbedre søvn samt øge ens fokus.

**Annette Korsholm & Tina Søndergaard Aastrup**

**45327** Torsdag 19:00 - 20:00 (27/2 - 20/3)

4 møde gange, Kr. 332,- /\* 300,-

FOF Kursuscenter, Herning

## Økonomi

### Pension på egne vilkår eller på politikernes?

Hvis dit fødselsår eller politikkerne ikke skal dikterer, hvornår du rammer folkepensionsalderen? Hvis du selv kan bestemme, hvor længe du ønsker at være på arbejdsmarkedet? Tænk engang, hvis dit seniorliv er på dine vilkår. John Andersen giver dig professionel vejledning og værktøjer i opsparringsmuligheder, der sikrer en bevidst økonomisk tryk alderdom. Så du evt. kan gå på pension før tid.

**John Andersen**

**45700** Tirsdag 18:30 - 21:00 (25/2)

1 mødegang, Kr. 175,- /\* 150,-

FOF Kursuscenter, Herning

## IT

### AI for alle - fra science fiction til virkelighed

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

**Rasmus Helms**

**45701** Onsdag 19:00 - 20:40 (5/3 - 2/4)

5 møde gange, Kr. 540,- /\* 480,-

FOF Kursuscenter, Herning



## Motion & Sundhed

### Callanetics - Ikast

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

**Anni Møller Pedersen**

**85100** Onsdag 09:00 - 10:00 (15/1 - 11/6)

**85101** Onsdag 10:10 - 11:10 (15/1 - 11/6)

20 mødegange, Kr. 1.211,- /\* 727,-

Hjertet, Ikast

### Bækkenbundstræning (H) - Ikast

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

**Gitte Lyngholm Kirkeby**

**85105** Torsdag 11:30 - 12:15 (9/1 - 22/5)

18 mødegange, Kr. 844,- /\* 506,-

Ikast Fysioterapi & Træning, Ikast

### Blid bevægelse (H) - Ikast

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

**Bente Lynderup**

**85106** Onsdag 10:30 - 11:45 (15/1 - 11/6)

20 mødegange, Kr. 1.462,- /\* 877,-

Ikast Svømmecenter, Ikast

## Personlig udvikling

### Slægtsforskning for begyndere - Ikast

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

**Svend-Erik Christiansen**

**85300** Tirsdag 19:00 - 21:30 (18/2 - 11/3)

4 mødegange, Kr. 568,- /\* 341,-

Hjertet, Ikast

### Litteratur - Ikast

Vil du sammen med andre dele glæden ved god litteratur? Underviseren har på forhånd udvalgt nogle romaner (klassiske og nyere). Vi læser romanerne, diskuterer og analyserer dem og får dem indplaceret i litteraturhistorien.

**Arne Ladegaard**

**85301** Onsdag 14:00 - 16:15 (15/1 - 26/3)

10 mødegange, Kr. 1.050,- /\* 630,-

Ikast Bibliotek, Ikast

## Kreativ

### Keramik - Ikast

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

**Glennie Broch-Berthel**

**85401** Torsdag 19:00 - 21:35 (9/1 - 20/2)

**85402** Torsdag 19:00 - 21:35 (27/2 - 3/4)

**85403** Torsdag 19:00 - 21:35 (10/4 - 22/5)

6 mødegange, Kr. 998,- /\* 599,-

Ikast Brande Ungdomsskole, Ikast

## Sprog

### Engelsk konversation - Ikast

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

**Morna D. Frandsen**

**85600** Mandag 15:00 - 16:40 (6/1 - 31/3)

12 mødegange, Kr. 1.016,- /\* 610,-

Ikast Bibliotek, Ikast



**Kontortid: Mandag - torsdag kl. 10 - 15. Tlf. 9722 4744**

\*Prisen er for pensionister, efterlønnere og studerende i Herning Kommune og gælder kun for folkepensionister i Ikast/Brande Kommune. Rabatten gælder kun, hvis du er bosat i den kommune, som kurset afholdes i.

# KURSER RINGKØBING - SKJERN

## Motion & Sundhed

### Rygtræning (H) - Tarm

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

**Anne Mette S. Karlsson**

**65100** Tirsdag 17:00 - 18:00 (7/1 - 1/4)  
12 mødegange, Kr. 767,-  
Tarm Skole - overbygningen, Tarm

### Restorativ Yin Yoga (H)

Restorativ yoga er en helt særlig afspændende og genopbyggende yogaform. Her bliver kroppen understøttet af yogapøller, klodser og puder. Dette gør det muligt at være i stillingerne så længe, at virkningerne bliver særligt mærkbare. Restorativ yoga kan laves af de fleste og er specielt egnet, hvis man er anspændt eller stresset og trænger til indre ro. Øvelserne virker desuden udrensende.

**Michelle Mylius Jor**

**65102** Mandag 16:00 - 17:00 (13/1 - 2/6)  
17 mødegange, Kr. 1.059,-  
Kulturhuset Mejeriet, Tarm

### Yoga for mænd - Tarm

Her er der plads til både stive ben og dårlig balance, men vigtigst af alt - go' humor! Der arbejdes med styrke, balance og udholdenhed, og du vil igennem timen opleve en større kropsbevidsthed og et friere åndedræt.

**Michelle Mylius Jor**

**65236** Søndag 09:30 - 10:30 (12/1 - 23/3)  
9 mødegange, Kr. 615,-  
**65237** Søndag 09:30 - 10:30 (27/4 - 22/6)  
6 mødegange, Kr. 433,-  
Kulturhuset Mejeriet, Tarm

### Yin Yoga

De fleste af os lever et travlt og udadvendt liv, som er yang kvaliteter, mens yin står for det indadvendte, rolige og tilbagetrukne. Yin yoga består derfor af blide, dybe stræk, som holdes længe, ofte i flere minutter. I yin yoga er der ingen muskulære udfordringer.

**Michelle Mylius Jor**

**65109** Mandag 17:45 - 18:55 (13/1 - 2/6)  
17 mødegange, Kr. 1.201,-  
Nr. Vium - Trolldhede Skole, Videbæk  
**65103** Onsdag 16:20 - 17:20 (8/1 - 4/6)  
18 mødegange, Kr. 1.110,-  
Kulturhuset Mejeriet, Tarm  
**65107** Torsdag 16:30 - 17:40 (9/1 - 19/6)  
16 mødegange, Kr. 1.142,-  
Skolen i Skjern - Enghavevej, Skjern  
**65104** (H) Søndag 12:10 - 13:10 (12/1 - 23/3)  
9 mødegange, Kr. 615,-  
Vorgod-Barde Hallen, Videbæk  
**65105** (H) Søndag 12:10 - 13:10 (27/4 - 15/6)  
5 mødegange, Kr. 383,-  
Vorgod-Barde Hallen, Videbæk

## Kreativ

### Hækling for begyndere - Videbæk

Hækling er sjovt. Vi begynder helt fra begyndelsen med luftmasker, fastmasker og stangmasker, og med disse tre masker kan du hække næsten alt - små dyr, huer og tæpper. Du vil også lære noget om at læse opskrifter.

**Elisabeth Jensen**

**65427** Tirsdag 18:30 - 21:05 (18/2 - 25/2)  
2 mødegange, Kr. 358,-  
Videbæk Skole, Videbæk

## Sprog

### Italiensk for begyndere

NYHED

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

**Daniela Salvini**

**65665** Tirsdag 17:00 - 18:40 (28/1 - 8/4)  
10 mødegange, Kr. 880,-  
Skolen i Skjern - Klostervej, Skjern

### ITALIANO VIVO

NYHED

Vi mødes omkring en kop kaffe/te og taler italiensk sammen. Hvis I har lyst, kan vi synge sammen eller lytte til sange og bruge dem til at udvide vores ordforråd. Vi genopfrisker grammatikken, hvis I ønsker det.

**Daniela Salvini**

**65666** Tirsdag 19:00 - 20:40 (28/1 - 8/4)  
10 mødegange, Kr. 880,-  
Skolen i Skjern - Klostervej, Skjern

### Spansk konversation - Skjern

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

**Karin Thyssen**

**65664** Torsdag 18:30 - 20:10 (30/1 - 10/4)  
10 mødegange, Kr. 880,-  
Skolen i Skjern - Klostervej, Skjern

## Kultur

### Cafe koncert med fællessang Kunstpavillonen Videbæk

Arrangementet ledes af Sanger, Korleder og Foredragsholder Ole Jørgensen der med sin pianist vil lede alle igennem aftenen med højt humør og gode ord.

**Karin Thyssen**

Mandag d. 10. marts kl. 19:30 - 21:30  
Kr. 250,-  
Vestjyllands Kunstpavillon,  
Arne Haugen Sørensen Museum,  
Henning Larsens vej 3, 6920 Videbæk

## Hvad koster det?

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

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

## Tilmelding og betaling

Du kan tilmelde dig vores kurser på [fofherning.dk](http://fofherning.dk) eller ved at ringe til os på tlf. 9722 4744.

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

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

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

## Framelding og tilbagebetaling

### Kurser

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

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

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

## Kursusstart

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

## Materialeudgifter

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

## Forbehold

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

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

## Ferieplan

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

## Hjemmeside og nyhedsbrev

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

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

## Vi glæder os til at se dig

### VIGTIGT!

Tilmeld dig så hurtigt som muligt

Frameld dig rettidigt, hvis du alligevel ikke kan deltage

Betal til tiden

## FOF Kursuscenter



Torvet 12-14 · 7400 Herning



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



Mandag – torsdag: kl. 10.00 – 15.00



Tlf. 97 22 47 44



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



# FOF

® KLOGERE, SUNDERE, GLADERE

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

HERNING © RINGKØBING · SKJERN © IKAST · BRANDE © FORÅR 2025