

Aftenskolen Aarhus



☺ Foredrag:

Er du nysgerrig på verden og menneskene i den?

♡ Kurser:

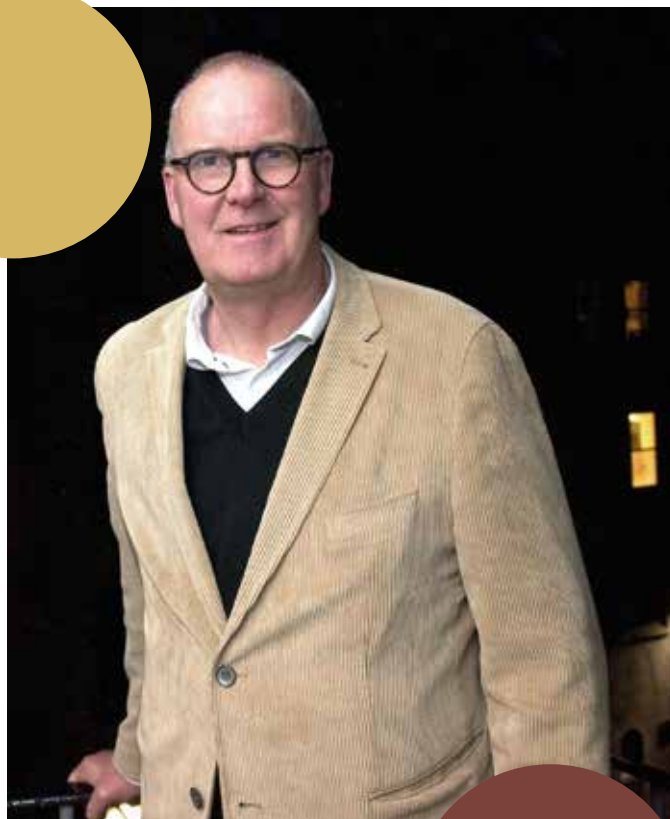
Stort udbud af kurser, fra sang og mad til keramik.

✳ Rejser og ture:

Oplev verden og Danmark med FOF Aarhus.

☺ Indhold →

04	Foredrag og debat	23	Kunsthåndværk	35	Hensyntagende motion
12	Rejser og ture	24	Maleri, akvarel og collage	37	Førstehjælp
13	Oplev musikken	25	Svejsning	38	Musik og sang
14	Byvandring	26	Tegnekurser	40	Kor
15	Kulturhøjskolen	27	Keramik	41	Musikteori og -historie
16	Kulturfag	28	Håndarbejde og syning	42	Sammenspil og orkestre
18	Madkurser	30	Yogakurser	43	Instrumentundervisning
21	Blomster og have	32	Pilates og styrketræning	44	Sprog
21	Hundeskole	33	Træning i naturen	54	Graviditet, fødsel og barsel
22	Sejlerskole, It og foto	34	Tai Chi, dans og mavedans	55	Praktisk information



♡ Plads til alle i FOF Aarhus →

FOF er stedet, hvor mennesker mødes. Om viden, nysgerrighed og fællesskab. Her handler læring ikke kun om at tilegne sig ny viden, men om at blive inspireret sammen med andre. Og her lærer vi ikke kun af underviseren, men også af hinanden.

I en tid præget af AI, digitalisering og individuelle skærmoplevelser skaber FOF rum for det menneskelige møde. Det er et sted for samtaler, oplevelser og nye perspektiver – for dig, der vil lære nyt, dyrke en interesse eller forstå den verden, vi står midt i. FOF gør viden levende og fællesskab nærværende.

Søren Peter Hansen, direktør i FOF Aarhus.

♡ 5 nyheder efterår 2026 →

Se 5 nyheder som fylder dit efterår med muligheder – måske bliver det her sæsonen, hvor du siger ja til noget nyt.

① Groft, grønt og fyldt med fibre → s. 18

Få inspiration til at spise mere grønt og arbejde med fibre, korn og bælgfrugter i din daglige madlavning. Du lærer at lave mættende og budgetvenlige retter og får viden om mikrobiomet og kostens betydning for fordøjelsen.



② Grønland – i et etnografisk perspektiv → s. 16

Danmark og Grønland deler en fælles historie og kultur på godt

og ondt. Vi er på forskellige måder forbundne. Men hvordan og hvorfor? På kurset bliver du taget med på en rejse ind i grønlandske myter og sagn, ekspeditioner, fangstkultur og en lang kolonihistorie. Vi prøver også selv at lave figurer i fedtsten.



③ Cyanotopi → s. 25

Skab smukke blåtryk med fotos og naturmaterialer. Du arbejder med hele processen fra emulsion til færdigt værk og eksperimenterer med lys, former og strukturer. Et kreativt kursus med plads til fordybelse, leg og overraskende resultater.

④ Kvindecirkel → s. 30

Et nærende fællesskab for kvinder med fokus på krop, cyklus, stress, glæde og fri udfoldelse. Gennem fem mødegange med refleksion, blid bevægelse, yoga og dans skabes et trygt rum for fordybelse, selvforståelse og styrket forbindelse til dig selv og andre.

⑤ Toner i balance → s. 40

Vi har fokus på flerstemmig korskang med udgangspunkt i klassiske koral-satser. Her får du styrket din intonation, stemmeteknik og evne til at skabe en elegant, klassisk korklang. Vi arbejder med vejrtækning, støtte, vokalformning og stemmeføring gennem praktiske øvelser og koral-sang.



Foredrag og levende debat ☺ ♡ ✨



Når livet slår en kolbøtte

Anne Hjernøe, tv-vært og forfatter

Kan man finde håb og mening midt i livets kriser? Med udgangspunkt i egne erfaringer – fyring, stress, sygdom og sorg – deler Anne ærligt, hvordan man kan komme helskindet gennem svære tider, genfinde fodfæstet og opdage glæden i det nære. Et varmt og tankevækkende foredrag om at rejse sig og tage livet op til revision.

Onsdag 26/8 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store sal
Pris: kr. 200,- Arr.nr. 426920
Arrangeret i samarbejde med Dokk1



Gud, regnbue og fædreland

Abdel Aziz Mahmoud, journalist og tv-vært, og Andreas Gylling Æbelø, forfatter og foredragsholder

Kristen. Muslim. Homo. Palæstinenser. Vestjyde. Der er nok mærkater at sætte på ægteparret Mahmoud-Æbelø, og skal man tro den offentlige debat, så kunne de ikke eksistere under samme tag. Men det gør de på 10. år. Så hvordan får man forskellige verdener til at mødes – med både familien, livssynet og selvrespekten i behold?

Mandag 26/10 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store sal
Pris: kr. 225,- Arr.nr. 426910
Arrangeret i samarbejde med Dokk1



En aften med Petra Nagel

Petra Nagel, tv-vært og forfatter

Kom med bag kameraet, når Petra fortæller, hvad der sker, når privatliv og offentlig rolle smelter sammen. Hun deler erfaringer om grænser, sårbarhed og mod og inviterer til refleksion over identitet og det personlige ansvar, som følger, når man bliver set. Med nærvær, humor og ærlighed viser Petra Nagel, hvordan sårbarhed kan blive en styrke – både i hverdagen og i mødet med andre.

Mandag 2/11 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store sal
Pris: kr. 200,- Arr.nr. 426946
Arrangeret i samarbejde med Dokk1



Sjælespark

Bertel Haarder, forhenværende minister, højskolemand og folkeoplyser

Mød Bertel Haarder når han udfolder sin personlige og tankevækkende rejse gennem politik, kultur og livets store spørgsmål fra demokrati og magt til fællesskab og menneskelighed. Et særligt møde med en af landets mest markante politikere – med indsigt, humor og eftertanke.

Onsdag 28/10 kl. 16.00-18.00
Jyllands-Posten, Mediebyen 3
Pris: kr. 200,- Arr.nr. 426960



Hvad er det bedste, der kan ske?

Morten Kirckhoff, eventyrer og iværksætter

Er alle født lige modige? Kan man træne sit mod? Morten Kirckhoff deler inspirerende fortællinger fra sit liv og sine rejser. Bliv inspireret til at slippe frygten for at fejle, tage flere chancer og handle mere modigt i dit eget liv. For mod er ikke kun for dem, der bestiger bjerge eller krydser verdenshave – det er det, der får os alle til at vokse.

Onsdag 21/10 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store sal
Pris: kr. 225,- Arr.nr. 426924
Arrangeret i samarbejde med Dokk1



Min ven døden?

Esben Dalgaard, skuespiller og forfatter

Hvad gør du, når livet stiller dig over for det, du frygter allermost? I dette ærlige og livsbekræftende foredrag fortæller Esben om sin kamp mod uhelbredelig kræft, om håb og kærlighed og om at finde mening i selv de mørkeste stunder. Esben formår at balancere alvor med humor og skabe et rum, hvor publikum både griner og bliver rørt. Hans budskab er klart: Livet kan være skrøbeligt, men det er også dyrebart, og hver dag rummer et valg om at leve.

Tirsdag 8/9 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store sal
Pris: kr. 200,- Arr.nr. 426923
Arrangeret i samarbejde med Dokk1



Trump i terapi

Stephanié Surrugue, Lasse Engelbrecht og Lasse Berg, holdet bag podcasten *Stjerner og striber*

Donald Trump har revet tæppet væk under den verdensorden, vi troede stod boltet fast – og det er svært ikke at blive rundtosset. Glæd dig til en underholdende aften, hvor Stéphanie Surrugue, Lasse Engelbrecht og Lasse Berg indtager scenen til en omgang geopolitisk gruppeterapi efter et hæsblæsende år og et afsluttet midtvejsvalg med Trump i Det Hvide Hus (eller hvad der er tilbage af det!?), hvor virkeligheden igen og igen overhaler fiktionen.

Tirsdag 10/11 kl. 19.00-21.00
Via Campus, Ceresbyen 24, bygn. A
Pris: kr. 235,- Arr.nr. 427112



Indefra med Anders Agger

Anders Agger, journalist på *Indefra*

Kom tæt på den prisbelønnede tv-journalist i et skarpt og åbenhjertigt foredrag. Anders Aggers programmer udfordrer og udforsker den måde, vi lever med hinanden. I foredraget vil han – på sin underspillede facon – vise publikum ind i kulissen af de mange overvejelser, der er, når man eksponerer mennesker i bedste sendetid.

Onsdag 11/11 kl. 19.00-20.30
Studentarhus Aarhus, Fredrik Nielsens Vej 2
Pris: kr. 235,- Arr.nr. 426994
Arrangeret i samarbejde med Studentarhus Aarhus



Fra forbrydelse til straf – mød drabschefen og forsvareren

Mette Grith Stage, forsvarsadvokat, og Jens Møller Jensen, tidl. drabschef i Københavns Politi

Hvordan er det at arbejde på hver sin side af bordet i en straffesag? Det giver Mette Grith Stage og Jens Møller Jensen denne aften et unikt indblik i. Fælles for de to er deres ønske om retfærdighed – selvom de har forskellige roller i strafferetskæden.

Onsdag 4/11 k. 19.00-21.00
Studentarhus Aarhus, Fredrik Nielsens Vej 2
Pris: kr. 235,- Arr.nr. 426901
Arrangeret i samarbejde med Studentarhus Aarhus



Jeg kommer ikke hjem i dag

Matilde Kimer, journalist og udenrigskorrespondent

Matilde Kimer blev ligesom alle andre i Ukraine vækket af bombefly og missiler, da Rusland startede sin invasion tidligt om morgenen i februar 2022. Hun har dækket begge lande i 15 år, og i dette foredrag tager hun os med til bryllup, til begravelse og med skoleelever ned i de ukrainske beskyttelsesrum. For hvordan lever man, når krigen er blevet hverdag?

Lørdag 26/9 kl. 19.00-21.00
VIA Campus, Ceresbyen 24, Bygn. A
Pris: kr. 200,- Arr.nr. 426915



De (virkelige) trusler mod Danmark

Lars Findsen, tidl. chef for PET og FE, ministersekretær og departmentschef

Vores sikkerhed er truet både online og i virkelighedens verden – fra hybridkrig og terrorisme til cybercrime og fake news. Men hvordan ser truslen konkret ud? Hvad sker der, hvis den rammer os i stor stil? Og hvordan sikrer vi os selv, så vi kan passe på vores samfund? Lars Findsen giver sit bud i dette foredrag.

Tirsdag 20/10 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store sal
Pris: kr. 235,- Arr.nr. 426913
Arrangeret i samarbejde med Dokk1



Verden ved en skillevej

Samuel Rachlin, journalist, forfatter og tidl. udenrigskorrespondent

Bliv klogere på det historiske opbrud, vi oplever netop nu. Vi lever i en tid, hvor politik, diplomati, teknologi og økonomi flettes sammen på en måde, vi aldrig før har set – med konsekvenser, vi endnu ikke kan overskue, og med et persongalleri, der overgår selv den vildeste fiktion. Det er ikke bare et skifte i tidens spor – men begyndelsen på en ny historisk epoke.

Torsdag 17/9 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store sal
Pris: kr. 200,- Arr.nr. 426902
Arrangeret i samarbejde med Dokk1

Kunst og kultur



Nattergalen – oplæsning akkompagneret af kinesisk musik

Ellen Hillingsø, skuespiller og prisbelønnet
lydbogsindlæser

Oplev H.C. Andersens eventyr levendegjort i en stemningsfuld oplæsning, hvor ord og musik smelter sammen. Ellen Hillingsø fortæller med sin bløde røst, mens Poul Høxbro ledsager med toner fra den kinesiske fløjte xun samt gonger og klokker. Gå ikke glip af en poetisk aften med skønhed, melankoli og fortryllelse.

Torsdag 10/12 kl. 19.30-20.30
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store sal
Pris: kr. 200,- Arr.nr. 426957

Søren Ulrik Thomsen 70 år

Søren Ulrik Thomsen, prisbelønnet
forfatter



Kom med til en helt særlig aften, når vi fejrer, at Søren Ulrik Thomsen i år er fyldt 70 år. Siden debuten for 45 år siden har han været en af dansk litteraturs mest markante skikkelser, og denne aften tager han os med ind i nydannelsen *Udvalgte digte*.

Mandag 19/10 kl. 19.00-21.00
Godsbanen, Karen Wegeners Gade 8, Remisen
Pris: kr. 155,- Arr.nr. 426900
Arrangeret i samarbejde med Godsbanen



Parforhold og klasse

Glenn Bech, forfatter, debattør og autoriseret psykolog

Mød Glenn Bech når han med sin blanding af vrede, humor og kompromisløs ærlighed udfolder sig denne aften, om social arv, kærlighed og grænser. Om ikke at blive set og hørt eller finde sin plads i samfundet.

Onsdag 25/11 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store sal
Pris: kr. 200,- Arr.nr. 426955

Crip – en handicappet verden

Caspar Eric, digter og forfatter

Caspar Eric sætter ord på, hvordan det er at leve med handicap i dagens Danmark. Med udgangspunkt i sin aktuelle digtsamling *CRIP* blander han poesi, fakta og politik og stiller kritiske spørgsmål til vores hverdag og virkelighed.



Tirsdag 29/9 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store sal
Pris: kr. 155,- Arr.nr. 426918

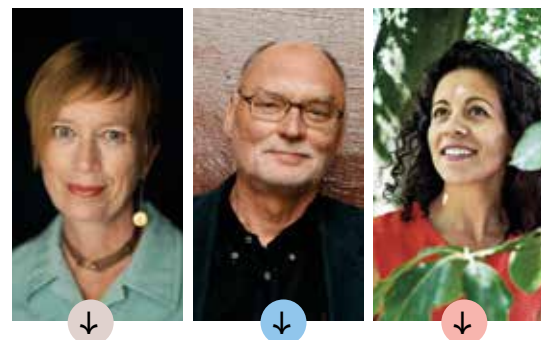
Ude for uden

Niels Krause-Kjær, forfatter og journalist



Oplev en levende blanding af personlige erindringer, historiske perspektiver og litterær fortælling, når Niels Krause-Kjær udfolder sin prisbelønnede roman *Ude for uden*.

Torsdag 29/10 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store sal
Pris: kr. 200,- Arr.nr. 426906
Arr. i samarbejde med Dokk1 og Grænseforeningen



Annie Ernaux – at skrive tidens gang

Lilian Munk Røsing, oversætter og litteraturlektor ved Københavns Universitet

Annie Ernaux er en af Frankrigs største nulevende forfattere, og hun blev i 2022 tildelt Nobelprisen i litteratur. Hendes danske oversætter Lilian Munk Røsing gør os denne aften klogere på hovedværket *Årene*, der indfanger intet mindre end den franske tidsånd fra 1940 til 2006: socialhistorien, den politiske historie, familiehistorien, teknikhistorien, kroppens og kærlighedens historie, fortalt både kollektivt og personligt.

Tirsdag 8/12 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Lille sal
Pris: kr. 155,- Arr.nr. 427113

Requiem for Rusland

Leif Davidsen, forfatter og journalist

Kom tæt på Leif Davidsens seneste roman og hans unikke indsigte i Rusland. Bliv klogere på det store, krigsførende land med afsæt i romanen, der blandt andet bygger på Leif Davidsens utallige rejser til Rusland gennem de sidste 30 år.

Mandag 16/11 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store sal
Pris: kr. 200,- Arr.nr. 426971

Arven fra Palæstina

Nadia Mansour, forfatter, forsker og ph.d. i multikulturel litteratur

Hvordan former tavshed, eksil og arv vores identitet? Nadia Mansour deler sin historie og personlige refleksioner om at være dansk-palæstinenser med afsæt i sit bidrag fra essaysamlingen *Palæstinenserne*.

Tirsdag 24/11 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns plads 2, Lille sal
Pris: kr. 155,- Arr.nr. 426931

Alle foredrag på Dokk1 er arrangeret
i samarbejde med Dokk1

Bliv klogere på dig selv som læser

Lea Fløe Christensen, forfatter og litteraturformidler

Bliv klogere på din egen læsesmag og bliv inspireret til at tale (endnu mere) med andre om dine læseoplevelser. Lea Fløe Christensen deler ud af sin store kærlighed til litteratur, giver tips til mere læsning i hverdagen og viser, hvordan vores forhold til bøger kan udvikle sig gennem livet.



Mandag 30/11 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Lille sal
Pris: kr. 155,- Arr.nr. 426947

Tiden er løbet fra den modernistiske arkitektur

Jep Loft, formand for foreningen Arkitekturoprøret

Arkitekturdebatten har i høj grad været præget af følelser, holdninger og ideologi. Dette foredrag søger gennem logisk argumentation at sandsynliggøre, at modernismens epoke er ved at rinde ud, og at interessen i stigende grad vender tilbage mod det klassiske, det velbyggede og det arkitektonisk forankrede.

Mandag 5/10 kl. 19.00-21.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: kr. 95,- Arr.nr. 426995
Arr. i samarbejde med Aarhus Arkitekturuge

100 års dansk keramik – hjemme hos kunstsamlere

Carsten Bagge Laustsen, keramiksamler

Deltag i et unikt foredrag hos kunstkender og keramiksamler Carsten Bagge Laustsen. Laustsen fortæller om kunstkeramikens udvikling og viser rundt i sin private samling.

Lørdag 24/10 kl. 10.00-12.00 Arr.nr. 426948
Lørdag 24/10 kl. 13.00-15.00 Arr. nr. 426949
Pris: kr. 235,- inkl. kaffe og lidt sødt i pausen
Arrangeret i samarbejde med TURBINE Forlaget



The Beatles – bandet der erobrede verden

Bjørn Zäll, musikformidler og podcastvært

The Beatles revolutionerede musikken og var pionerer inden for alt fra sangskrivning til indspilningsteknik. Denne aften tager vi på en musikalsk rundtur i hele deres karriere.

Mandag 9/11 kl. 19.00-21.00
Godsbanen, Karen Wegeners Gade 8, Remisen
Pris: kr. 100,- Arr.nr. 426927

Anne Linnet – lyset, mørket, inderligheden

Bjørn Zäll, musikformidler og podcastvært

Anne Linnet har været en af de væsentligste figurer i dansk musik siden 1969, og hun har genopfundet sig selv utallige gange. I dette foredrag dykker vi ned i hendes musikalske univers, fra de tidlige år med bands som Shit & Chanel til hendes alsidige solokarriere.

Onsdag 18/11 kl. 19.00-21.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: kr. 100,- Arr.nr. 426928

Afrikas heksebørn

Anja Lovén, grundlægger af børnecentret Land of Hope

Tag med på en hjertegribende rejse ind i centrum af Nigeria, hvor ildsjælen Anja Lovén kæmper en utrættelig kamp mod mørket, der manifesterer sig som frygt, overtro og falske beskyldninger, når uskyldige børn anklages for hekseri.

Onsdag 28/10 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Lille sal
Pris: kr. 200,- Arr.nr. 426919

Investér dig fri

Pernille Wahlgren, investor, og Kasper Birk, erhvervsjournalist og redaktør

Se mere på www.fof-aarhus.dk

Onsdag 16/9 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Lille sal
Pris: kr. 195,- Arr.nr. 426911



Jagten på liv i universet

Tina Ibsen, astrofysiker

Er vi alene i universet? Aldrig har vi været tættere på et svar. Tag med på en rejse gennem galaksen, hvor ny teknologi afslører skjulte oceaner på ismåner og fjerne planeter, der ligger i beboelige zoner. Oplev mødet mellem banebrydende videnskab og de største spørgsmål om liv – og hvor tæt vi reelt er på at finde "Jorden 2.0".

Tirsdag 3/11 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store sal
Pris: kr. 200,- Arr.nr. 426982

Bliv tryk online

Birgitte Klostergaard, læringskonsulent og stifter af Huset for Mestring

Hver dag møder vi billeder, nyheder og opslag online, som kræver, at vi hurtigt tager stilling. Men hvordan ved du egentlig, hvad du kan stole på? På denne workshop får du redskaber til at vurdere indhold mere kritisk, så du kan få en tryggere digital hverdag.

Tirsdag 20/10 kl. 19.00-21.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: kr. 135,- Arr.nr. 426984

Togrejser for begyndere

Nanna Hyldgaard Hansen, forfatter og foredragsholder

Skal din næste ferie foregå på skinner? Få inspiration til spændende ferier med tog og få tips til alt fra billetbestilling til togsift, så det bliver nemmere at planlægge din næste togferie.

Torsdag 1/10 kl. 19.00-21.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: kr. 155,- Arr.nr. 426914

Samfund og historie



Verden ifølge Gram

Steffen Gram, vært og redaktør på DR-programmet *Verden ifølge Gram*

Kaos og usikkerhed præger verden efter to år med Donald Trump som præsident. Løfter om fred blev til krig og voksende ulighed. Hør Steffen Gram give sin analyse af, hvad der er sket – og hvor verden er på vej hen.

Torsdag 12/11 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store sal
Pris: kr. 200,- Arr.nr. 426908

Er der håb for dansk forsvar?

Peter Ernstved Rasmussen, journalist og redaktør på OLFI

Har Danmark et reelt forsvar? Da krigen i Ukraine brød ud, stod Danmark uden tilstrækkelig militær kapacitet. Forstå de beslutninger, der har ført til en svækket struktur, og bliv klogere på, hvorfor den globale udvikling – især i Arktis og omkring Grønland – gør situationen endnu mere alvorlig.

Tirsdag 22/9 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store sal
Pris: kr. 200,- Arr.nr. 426905

Storpolitik i Arktis

Nauja Lynge, forfatter, debattør og tidl. formand for Foreningen Rigsfællesskabet

Arktis er blevet et geopolitisk brændpunkt, hvor stormagter, historie og relationen mellem Grønland og Danmark krydser hinanden. Med indgående kendskab til rigsfællesskabet belyser Nauja Grønlands rolle i international politik, historiske magtforhold og mindretallets perspektiv i det globale politiske spil.

Torsdag 10/9 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Lille sal
Pris: kr. 200,- Arr.nr. 426912

Midtvejsvalget der kan ændre alt

Steffen Kretz, international korrespondent

Hvad betyder det amerikanske midtvejsvalg for amerikanerne, verden og os i Europa? "Det er det vigtigste valg i nyere amerikansk historie, fordi det enten giver Trump lov til at fortsætte afviklingen af demokratiet – eller bliver en stopklods for et amerikansk autokrati," siger Kretz. Kom med og bliv klogere.

Torsdag 26/11 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store sal
Pris: kr. 200,- Arr.nr. 426940
Arrangeret i samarbejde med TURBINE Forlaget

Putins verden

Anna Libak, udlandsredaktør på Weekendavisen og ekspert i Rusland

Kom med til et hyperaktuelt foredrag, hvor redaktør og Ruslandskender Anna Libak går helt tæt på Putin og truslen fra Moskva. For hvor stor en trussel er Rusland egentlig for Europa? Hvordan er Putins verdenssyn blevet formet, og hvad er hans plan?

Tirsdag 1/12 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store sal
Pris: kr. 200,- Arr.nr. 426938

En verden i stykker

Flemming Splidsboel, Rusland-ekspert, seniorforsker og politisk kommentator

Verden er i opbrud. Flemming Splidsboel giver overblik over krige, stormagtsrivalisering og en verdensorden i opløsning – fra Ukraine og Mellemøsten til Kina og USA – og forklarer, hvad den globale uro betyder for Danmark nu og i de kommende år.

Onsdag 7/10 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store sal
Pris: kr. 200,- Arr.nr. 426925

Planerne om at eliminere Danmark

Steen Andersen, seniorforsker, Rigsarkivet

Atomtruslen og frygten for storkrig prægede danskernes hverdag under Den Kolde Krig. Men hvor konkret var truslen egentlig fra Warszawapagten? Foredraget tager afsæt i Steen Andersens bog, der er blevet kaldt en "milepæl i dansk historieskrivning".

Tirsdag 6/10 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Lille sal
Pris: kr. 155,- Arr.nr. 426956

USA – 250 år med frihed, lighed og paradokser

David Trads, journalist og forfatter

I 2026 fylder den amerikanske uafhængighedserklæring 250 år. Siden har USA været formet af idealer om frihed og folkestyre – men også af dybe konflikter og værdikampe. David Trads gør os klogere på erklæringens betydning i dag.

Tirsdag 6/10 kl. 19.00-21.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: kr. 155,- Arr.nr. 426934

Tilfældets magt

Kåre Johannesen, historiker og forfatter

Historien er logisk... for det meste. Men den er også fuld af tilfældigheder, der har drejet udviklingen i en helt ny, uventet retning. Vi ser nærmere på afgørende nedslag i verdenshistorien, hvor tilfældet har afgjort historiens gang.

Mandag 23/11 kl. 19.00-21.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: kr. 155,- Arr.nr. 426951
Arrangeret i samarbejde med TURBINE Forlaget

Tættere på virkeligheden



Jagten på plattenslagere og svindlere

Jacob Kragelund, journalist og tv-vært

Kom med bag om det populære tv-program *Kontant*, når Jacob Kragelund løfter sløret for, hvordan historierne bliver til, og hvordan det lykkes at afsløre Danmarks mest samvittighedsløse svindlere.

Mandag 14/9 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store sal
Pris: kr. 200,- Arr.nr. 426942

14 år med ulv

Kent Olsen, videnskabelig chef og seniorforsker på Naturhistorisk Museum Aarhus

Hvad ved vi om de danske ulve? Hvor mange er der lige nu? Leder af den danske ulveovervågning, Kent Olsen, giver den nyeste status på ulve i Danmark her godt fjorten år efter genindvandringen.

Torsdag 8/10 kl. 19.00-21.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: kr. 155,- Arr.nr. 426950

En farlig jungle

Rasmus Krath, eventyrer og dokumentarist

Rasmus Krath har krydset den livsfarlige Darién Gap jungle. Krath fulgte en familie tæt igennem hele junglen og fortæller nu med både ord, film og fotos om, hvad det vil sige at være migrant og satse livet i håbet om at få en bedre tilværelse. Med film og fotos fortæller han den rå historie om håb, frygt og kampen for et bedre liv.

Tirsdag 25/8 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Lille sal
Pris: kr. 155,- Arr.nr. 426983

Alle foredrag på Dokk1 er arrangeret i samarbejde med Dokk1

Dig, mig og magthaverne

Klaus Bundgård Povlsen, journalist og vært på TV Avisen

Kom til en aften med eftertanke og gode grin, når vi tager en rask tur gennem det politiske tv-landskab. Et landskab, hvor vi næsten alle sammen stemmer på valgdagen – men ikke stoler på politikerne resten af året.

Torsdag 5/11 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store sal
Pris: kr. 200,- Arr.nr. 426926

Sådan tænker en islamist

Yaqoub Ali, forfatter, podcaster og tidl. islamist

Hvordan tænker en islamist? Det ved forfatter Yaqoub Ali, for han har været en af dem. Han har været i toppen af det islamistiske miljø i Danmark. I dette spændende foredrag vil han give et sjældent indblik i en ellers lukket verden. I dag er han fast besluttet på at forandre fremtiden med den fortid, han ikke kan ændre.

Torsdag 4/11 kl. 19.00-21.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: kr. 155,- Arr.nr. 426987
Arr. i samarbejde med Tænketanken Prospekt

Faderhuset – sekten, der ikke vil dø

Camilla Louise Johnson, forfatter og tidl. medlem af Faderhuset

Hvad sker der i en sekt? Hvad sker der i hovedet på dens ledere og medlemmer? Camilla Louise Johnson, tidligere medlem af Faderhuset, gør os klogere på, hvordan kirken blev til en sekt, og hvordan det fortsat kan lykkes for den at gemme sig for myndighederne.

Onsdag 9/9 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store sal
Pris: kr. 155,- Arr.nr. 427110

Ansigt til ansigt med ondskaben

Jakob Buch-Jepsen, specialanklager og souschef i Københavns Politis Advokatur for Personfarlig Kriminalitet

Igennem hele sin karriere har Buch-Jepsen stået ansigt til ansigt med nogle af de værste og mest udpenslende detaljer af det, der for mange ligner 'ondskaben selv'. Hør om hans overvejelser, strategier og syn på retfærdighed – og deltag i debatten om vores retssamfund.

Onsdag 16/9 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns plads 2, Store sal
Pris: kr. 200,- Arr.nr. 426959

Djæveln ligger i detaljen

Bent Hytholm, kriminaltekniker

Kom med ind i jagten på sandheden, hvor selv de mindste spor kan fælde en drabsmand. Hør om de sager, den garvede kriminaltekniker aldrig glemmer, om uopklarede kvinde-drab og om kriminalsager fra hele verden.

Mandag 19/10 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Lille sal
Pris: kr. 200,- Arr.nr. 426958

De pårørende – 27 timer

Christina Ehrenskjöld, journalist og forfatter

Christina Ehrenskjöld fortæller om arbejdet med bestselleren *27 timer – pigen, der overlevede* og deler erfaringer fra 20 år som krimireporter i mødet med mennesker i krise.

Mandag 16/11 kl. 19.00-21.00
Godsbanen, Karen Wegeners Gade 8, Remisen
Pris: kr. 155,- Arr.nr. 426921
Arrangeret i samarbejde med Godsbanen



Sundhed og eksistens

Kom til foredrag om sundhed og eksistens og bliv klogere på dig selv

Hvad betyder sundhed egentlig i dag, og hvad betyder det for dig?

I FOF Aarhus finder du foredrag, der spænder fra ny forskning i sundhed og psykologi til livets store eksistentielle spørgsmål.

Oplev spændende foredrag i et samarbejde mellem Grundtvigsk Forum og FOF Aarhus over tre tirsdage i foråret

Foredragene kan opleves i Sankt Markus Kirke, Skt. Markus Kirkeplads 1.

Pris pr. foredrag: kr. 50,- inkl. kaffe og kage.

Læs mere på www.fof-aarhus.dk

Folkeligt skal alt nu være

Christian Egander Skov, historiker og forfatter

Tirsdag 29/9 kl. 19.30-21.30 Arr.nr. 426963

Grundtvig og Ansgar

Carsten Bach-Nielsen, lektor emeritus i kirkehistorie på Aarhus Universitet

Tirsdag 20/10 kl. 19.30-21.30 Arr.nr. 426964

Kvalitetssikring i uddannelse - hvor kom den idé fra?

Marianne Vihøj, lektor ved Center for Grundskoleforskning, Syddansk Universitet

Tirsdag 10/11 kl. 19.30-21.30 Arr.nr. 426965



Træk stikket – og styrk din hjerne

Troels W. Kjær, læge og hjerneforsker

I dette foredrag tager den anerkendte hjerneforsker os med ind i vores fascinerende hjerne. Kan det virkelig passe, at noget så simpelt som en pause kan gøre os både klogere, gladere og mere effektive? Med udgangspunkt i den nyeste forskning får vi indsigt i, hvordan pauser kan være nøglen til at håndtere det moderne livs tempo.

Torsdag 10/9 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store sal
Pris: kr. 200,- Arr.nr. 426935

Når mørket ruller ind

Sandie Westh, journalist og forfatter

Sandie har oplevet større tab i sit 38-årige liv, end de fleste oplever i hele deres levetid. Denne aften går hun helt tæt på sorgen med både sårbarhed, styrke og satiriske svirpere, så vi alle kan blive bedre til at håndtere sorgen, når den rammer.

Mandag 28/9 kl. 19.00-21.00
Godsbanen, Karen Wegeners Gade 8, Remisen
Pris: kr. 200,- Arr.nr. 426933
Arrangeret i samarbejde med Godsbanen

Alle foredrag på Dokk1 er arrangeret i samarbejde med Dokk1



Meningen med det hele

Svend Brinkmann, professor i psykologi

Svend Brinkmann stiller skarpt på meningen med livet: Hvad driver os, og hvorfor er lykken så svær at fange? Med afsæt i sin forskning udforsker han vores jagt på anerkendelse, karriere og mening og spørger: Hvad er vi her egentlig for?

Tirsdag 08/12 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store sal
Pris: kr. 225,- Arr.nr. 426917



Kend dig selv – og bliv en bedre partner

Trine Hjorth Bønnerup, psykolog og parterapeut

Hvad er vores største fælles faldgruber, når det gælder kærligheden? Trine Hjorth Bønnerup gør os klogere på, hvordan vi kan forstå os selv bedre og lykkes i vores relationer.

Mandag 30/11 kl. 19.00-21.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store sal
Pris: kr. 200,- Arr.nr. 426985

GRÆNSEFORENINGEN

Oplev to spændende foredrag arrangeret i et samarbejde mellem Grænseforeningen i Aarhus og FOF Aarhus.

Læs mere på www.fof-aarhus.dk

Mindretallets kvinder i den nationalsocialistiske periode og i efterkrigstiden

Ilse Friis, formand for Deutsches Museum Nordschleswig i Sønderborg

Mandag 21/9 kl. 19.30-21.30
Ellevang Kirke, Jellebakken 42, 8240 Risskov
Pris: kr. 100,- Arr.nr. 426972

Glücksborgerne – slot og slægt mellem dansk og tysk

Jørn Buch, lektor

Mandag 5/10 kl. 19.30-21.30
Ellevang Kirke, Jellebakken 42, 8240 Risskov
Pris: kr. 100,- Arr.nr. 426973

Stå stærkt i stormen

Simon Krohn, cand.mag. i filosofi og yogalærer

Torsdag 5/11 kl. 17.00-19.00

Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Lille sal

Pris: kr. 200,- Arr.nr. 426929



Kroppen taler – lær at lytte

Martin Bonde, indehaver af Kropsinstituttet

Tirsdag 29/9 kl. 19.00-21.00

Dokk1, Hack Kampmanns plads 2, Lille sal

Pris: kr. 200,- Arr.nr. 426970



7 veje til et langt og sundt liv

Anette Harbech Olesen, forfatter og debattør

Tirsdag 6/10 kl. 19.30-21.30

Dokk1, Hack Kampmanns plads 2, Store sal

Pris: kr. 200,- Arr.nr. 426962



Tarmen – fra ende til anden

Mette Borre, klinisk diætist

Mandag 5/10 kl. 19.00-21.00

Dokk1, Hack Kampmanns plads 2, Lille sal

Pris: kr. 150,- Arr.nr. 426986



Knoglesund kost

Mette Borre, klinisk diætist

Onsdag 9/9 kl. 19.00-21.00

Dokk1, Hack Kampmanns plads 2, Lille sal

Pris: kr. 150,- Arr.nr. 426981



Antiinflammatorisk kost – spis dig sund

Martin Kreutzer, ernærings ekspert

Mandag 21/9 kl. 19.00-21.00

Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Lille sal

Pris: kr. 175,- Arr.nr. 426922



Mavero – vejen til en bedre fordøjelse

**Alice Højer Christensen, speciallæge,
og Helene Weinkouff Barsøe, sundhedsformidler**

Torsdag 3/12 kl. 19.00-21.00

Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store sal

Pris: kr. 200,- Arr.nr. 426969



Kvinde kend dine hormoner

Cecilie Zeuthen, kostrådgiver og livsstilscoach

Torsdag 24/9 kl. 19.00-21.00

Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3

Pris: kr. 155,- Arr.nr. 426909



Hvad viser kvinder ved om overgangsalderen

Laila Tørsheim, cand.mag i psykologi og forfatter

Mandag 2/11 kl. 19.00-21.00

Dokk1, Hack Kampmanns plads 2, Lille sal

Pris: kr. 200,- Arr.nr. 426989



Aldrig mere angst

Sisse Find, psykolog

Torsdag 1/10 kl. 19.00-21.00

Dokk1, Hack Kampmanns plads 2, Lille sal

Pris: kr. 200,- Arr.nr. 426980



Hvad er autisme? En familieguide

Dorthe Hölck, cand.scient.soc. og sociolog

Mandag 26/10 kl. 19.00-21.00

Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Lille sal

Pris: kr. 150,- Arr.nr. 426939



ADHD – en anderledes måde at være i verden

Jens Brejnrod og Helle Holmen, voksenspeciallærere

Torsdag 1/10 kl. 19.00-21.00

Dokk1, Hack Kampmanns plads 2, Store sal

Pris: kr. 200,- Arr.nr. 426932



Hvorfor får vi ikke børn længere?

Laust Hvas Mortensen, professor og ph.d.

Onsdag 11/11 kl. 19.00-21.00

Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3

Pris: kr. 100,- Arr.nr. 426990

Arr. i samarbejde med Tænk tanken Perspekt



LÆS MERE:

Scan koden og læs mere
om alle foredrag i kategorien
Sundhed og eksistens ♡ ✱ →



Rejser, ture og udflugter

Tag med ud i landet og ud i verden og kom tæt på nye steder, fælles oplevelser og stærke indtryk sammen med vores erfarne turledere.

De fulde programmer for turene findes på www.fof-aarhus.dk og som trykte brochurer i FOF Butikken.



En dejlig dag på Ærø

Guide: Allan Harsbo, lokalkendt

Oplev Ærø's smukke natur, lokale smagoplevelser og spændende fortællinger. Vores lokale guide tager os med rundt på øen, hvor vi kører ad små, romantiske veje gennem landsbyerne. Vi hører fortællinger om øens historie, livet på øen og de særlige traditioner, der stadig præger lokalsamfundet. Dagen byder også på frokost, kaffe og kage.

Tirsdag 15/9 kl. 7.00-21.00

Pris: kr. 1.250,- inkl. bus t/r, guide, frokostplade med 1 øl eller vand, samt kaffe og kage.
Arr.nr. 422631

Herlige Himmerland

Turleder: Uffe Holmsgaard, historiker og underviser på FOF Aarhus' Kulturhøjskole

Tag med til det betagende Himmerland, hvor historie og natur smelter sammen. Oplev livet ved Limfjorden i stenalderen, besøg det imponerende Vitskøl Kloster og nyd frokost i historiske rammer. Turen rundes af ved vikingeborgen Aggersborg – et UNESCO-verdensarvssted med storslået udsigt og fortællinger fra Danmarks fortid.

Lørdag 5/9 kl. 9.00-ca. 17.30

Pris: kr. 1.095,- inkl. bus t/r, entré og guidet tur på Stenaldercenter Ertebølle, besøg på Aggersborg og rundvisning på Vitskøl Kloster, frokost og dessert (inkl. 1 drikkevarer og kaffe) Arr.nr. 426993
Tilmeldingsfrist: 15/8

Vores ture ledes af engagerede og fagligt kompetente turledere, og du er i trygge hænder fra start til slut.

Afgang og hjemkomst er fra busholdepladsen ved Musikhuset Aarhus, Valdemarsgade 1.



Oplev Late Picasso – tur til Aalborg

Turleder: Birgit Bjerre, kunstner og underviser på FOF Aarhus' Kulturhøjskole

Tag med FOF Aarhus til Aalborg, hvor vi oplever den enestående kunstudstilling *Late Picasso*, spiser frokost med udsigt over Limfjorden og afslutter dagen med at gå på opdagelse i Utzon Centers kreative arkitekturunivers.

Lørdag 29/8 kl. 8.15-ca. 17.00

Pris: kr. 1.349,- inkl. transport, entré og guidet omvisning på Kunsten Museum of Modern Art Aalborg, frokost samt kaffe/te og dessert på Restaurant Ombord (ekskl. drikkevarer) og entré til Utzon Center. Arr.nr. 426961



Vandretur ved Bølling Sø

Turleder: John Simoni, naturvejleder og biolog

Glæd dig til en dag med fordybelse, bevægelse og naturformidling i godt selskab.

Vi skal vandre 12-14 km i varieret terræn, og undervejs hører vi oplæg om landskabets dannelse, områdets righoldige kulturhistorie, naturen og de fugle og planter, vi møder på vores vej. Der bliver også pauser med tid til fordybelse, fællesskabet og en kop kaffe.

Fredag 23/10 kl. 9.30-ca. 18.30

Pris: kr. 1.045,- inkl. bustransport i naturbus, aftensmad i feltkøkken inkl. øl/vand. Medbring madpakke til frokost.

Bemærk venligst: Deltagelse forudsætter, at du er godt gående Arr.nr. 426916

Nationalpark Vadehavet og Sort Sol

Turleder: John Simoni, naturvejleder og biolog

Vi besøger Nationalpark Vadehavet, Danmarks største og et af Europas vigtigste naturområder – og på UNESCO's Verdensarvsliste. Oplev storheden i landskabet, den endeløse natur og de enorme fugleflokke. Pak traveskoene og fuglekikkerten og tag med på en begivenhedsrig tur til vadehavet.

Fredag 2/10 kl. 10.00-ca. 22.30

Pris: kr. 1.100,- inkl. transport, guide, kaffe/the/vand, lidt sødt til eftermiddagskaffen og aftensmad i feltkøkkenet. Medbring madpakke til frokost.

Bemærk venligst: Deltagelse forudsætter, at du er godt gående Arr.nr. 426943



Svampeture

Turleder: Claus Hjerrild Pedersen, biolog og svampekyndig

Tag med på efterårets svampeture, hvor vi skal lære om svampenes betydning i naturen. Hør hvilke kendetegn man skal være opmærksom på, når man vil prøve at identificere svampe. Hvilke svampe er giftige? Hvilke kan have en anden anvendelse end spising? Og hvilke skal blot beundres?

Turene er for begyndere. Vi går 4 km i varieret terræn. Husk svampekurv og kniv.

Torsdag 10/9 kl. 16.00-18.30
Mødested: Ørnereden, Ørneredevej 55, Højbjerg
Pris kr. 215,- Arr.nr. 426952

Lørdag 3/10 kl. 10.00-13.00
Mødested: P-plads ved Moesgård Strand
Pris kr. 215,- Arr.nr. 426953

Lørdag 10/10 kl. 10.00-13.00
Mødested: Restaurant Skovmøllen, Skovmøllevej 51
Pris kr. 215,- Arr.nr. 426954

Naturhøjskolen

John Simoni, biolog og naturvejleder

Tag med én gang om måneden fra september til december på heldagsture ud i det danske landskab – fra fuglerige kyster til stille skove, åbne enge og vidtstrakte heder.

I et engageret fællesskab oplever vi årstidernes skiften, bliver klogere på naturen og deler begejstringen for alt det, der gror, flyver og bevæger sig omkring os. Vi besøger aktuelle områder og får nye perspektiver på den natur, vi alle er en del af.

Naturhøjskolen er et lille hold med maks. 26 deltagere. Her er god plads, tid til fordybelse og et fællesskab, hvor naturen binder os sammen.

Det fulde program er klar primo august. Se mere på www.fof-aarhus.dk

Oplev musikken



Operarejse til Stockholm

Den 16.-21. oktober 2026

Rejseledere: Vibeke Lundgren Nielsen, pianist og foredragsholder; Uffe Holmsgaard, kirkehistoriker, og Signe Lund Gravgaard, koordinator hos FOF Aarhus.

Efterårets operarejse går til Stockholm, hvor vi skal opleve Puccinis *Tosca* og den nyere opera *Melancholia* baseret på Lars von Triers film af samme navn. Derudover skal vi rundt og se på den charmerende by og spise sammen på lækre restauranter. Vi bor på et godt hotel, centralt placeret i Stockholm.

Læs mere på www.fof-aarhus.dk, hvor du finder det fulde rejseprogram.

Tilmeld dig en interesseliste til FOF Aarhus' operarejser

Få besked, når der er nyt om vores operarejser, via vores interesseliste.

Du tilmelder dig på www.fof-aarhus.dk eller på mail@fof-aarhus.dk. Arr. nr. 427121.

Vil du med til koncert?

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

Tag med FOF Aarhus til fire forskellige koncerter med Aarhus Symfoniorkester i Symfonisk Sal i Musikhuset – tre i efteråret og en i foråret. Forud for hver koncert får du en grundig introduktion til musikken ved optaktsforedrag med kaffe i Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3. Efter den sidste koncert slutter vi af med et glas vin.

*** Mandag d. 28/9 kl. 16.15-18.00**
Optaktsforedrag v. Steen Søgaard

Fredag d. 2/10, koncert kl. 19.00
Mendelssohn: *Sinfonia nr. 10*
Niels W. Gade: *Violinkoncert*
Tjajkovskij: *Symfoni nr. 5*

*** Mandag d. 2/11 kl. 16.15-18.00**
Optaktsforedrag v. Steen Søgaard

Fredag d. 6/11, koncert kl. 19.00
Beethoven: *Symfoni nr. 9*

*** Mandag d. 30/11 kl. 16.15-18.00**
Optaktsforedrag v. Leif V.S. Balthzersen

Fredag d. 4/12, koncert kl. 19.00
Pärt: *Silouans's Song*
Vasks: *Koncert for violin og strygeorkester, "Distant Light"*
Sjostakovitj: *Symfoni nr. 11, "Året 1905"*

*** Mandag d. 19/4 kl. 16.15-18.00**
Optaktsforedrag v. Leif V.S. Balthzersen

Fredag d. 23/4, koncert kl. 19.00
Liszt: *Les Préludes*
Richard Strauss: *Till Eulenspiegel*
Gluck: *Don Juan*
Strauss: *Don Juan*

Se navnene på de medvirkende i koncerterne på www.aarhussymfoni.dk

Pris: kr. 1.800,- inkl. fire koncerter med pladser i bedste priskategori og fire optaktsforedrag med kaffe samt en fælles afslutning med vin. Husk at meddele, hvem du eventuelt ønsker at sidde sammen med ved koncerterne. Pris kun for foredrag: kr. 135,- pr. foredrag. Tilmeldingsfrist for den samlede koncertrække er 28/8. Herefter er det kun muligt at tilmelde sig foredragene. Arr.nr. 426941

Byvandring

Vil du blive klogere på den by, du bor og færdes i?

Tag på byvandring med historiker og forfatter Doron Haahr og lad dig rive med af de mange spændende fortællinger om Aarhus. Eller tag med street artist Mikkel T. Jessen, når han guider dig gennem byens gader og fortæller om street art.

Du kan også komme med bag facaden på nogle af Aarhus' kulturperler og opdage byen på en helt ny måde.



På spor efter fortiden – byvandring for hele familien

Doron Haahr, historiker og forfatter

På denne vandring kan både børn og voksne gå med, når vi som detektiver skal på jagt efter historiens aftryk i Aarhus. Sammen skal vi se spor efter vikingernes forsvarsværker, hvor fortidens filmstjerner kom, hvor bomberne sprang under Besættelsen, hvor kloge munke boede, og ikke mindst hvor der findes et vaskeægte dinosaurfodspor midt i Aarhus!

Lørdag 5/9 kl. 10.00-11.30
Pris: kr. 155,- Arr.nr. 426966
Mødested: Hjelmensgade 3, 8000 Aarhus C

Byvandring på Aarhus Ø

Doron Haahr, historiker og forfatter

Tag med, når vi besøger Aarhus' nyeste bydel: Aarhus Ø. Undervejs går vi i sporene på havnens historie, hører om havnearbejdernes slidsomme hverdag, om de første kraner og containere og naturligvis om baggrunden for områdets moderne udvikling. Undervejs på turen ser vi mange af de nye byggerier og hører om planerne og visionerne for området.

Tirsdag 8/9 kl. 10.00-11.30
Pris: kr. 155,- Arr.nr. 426967
Mødested: Havnens Perle, Dagmar Petersens Gade 10

Byvandring i det besatte Aarhus

Doron Haahr, historiker og forfatter

Gå med i fodsporene på stikkere, modstandsfolk og sortbørshajer. Den 9. april 1940 blev Danmark besat af det nazistiske Tyskland, og det blev indledningen på de fem forbandede år. På denne byvandring skal vi rundt i det centrale Aarhus og høre om, hvordan besættelsen tog sig ud her i byen.

Mandag 14/9 kl. 15.00-16.30
Pris: kr. 155,- Arr.nr. 426968
Mødested: indgangen til Museet KØN.



Street art tour

Rundviser: Mikkel T. Jessen, street artist

Tag med på en spændende guidet tur gennem gaderne i Aarhus og oplev nogle af de ældste og nyeste værker i byen. Du vil høre om værker, du måske allerede kender til, og om værker, du nok aldrig har set før. Og du vil lære om graffitiens tags, pieces og throw ups, og hvad forskellen er på graffiti og street art. Mødested: Øst For Paradis.

Tirsdag 18/8	kl. 17.00-18.30	Arr.nr. 426999
Torsdag 20/8	kl. 17.00-18.30	Arr.nr. 427100
Tirsdag 22/9	kl. 17.00-18.30	Arr.nr. 427101
Torsdag 24/9	kl. 17.00-18.30	Arr.nr. 427102
Tirsdag 13/10	kl. 17.00-18.30	Arr.nr. 427103
Torsdag 15/10	kl. 17.00-18.30	Arr.nr. 427104

Aarhus bag facaden



Aarhus Symfoniorkester

Rundviser: Christine Hagge Larsen, bratschist og partnerskabsansvarlig ved Aarhus Symfoniorkester

Kom bag scenen hos Aarhus Symfoniorkester og oplev arbejdet bag koncerterne. Få indblik i prøver, samspil og dirigentens arbejde og kom tæt på områder, som publikum normalt ikke ser. En sanselig rundvisning, hvor du oplever og forstår musikken på en ny måde. Undervejs får vi et unikt indblik i forskellige generalprøver.

Onsdag 9/9 kl. 9.30-ca.11.30
Mahlers 1. symfoni - chefdirigent Dmitry Matvienko
Pris kr. 150,- Arr.nr. 426974
Mødested: Musikhuset Aarhus, foyeren

Onsdag 11/11 kl. 9.30-ca.11.30
Mendelssohn 3. symfoni Skotske under ledelse af Ruth Reinhardt
Pris kr. 150,- Arr.nr. 426975
Mødested: Musikhuset Aarhus, foyeren

Kirker i Aarhus bag facaden

Rundvisning ved Uffe Holmsgaard Eriksen, cand.theol. og ph.d. i kirkehistorie

* Sct. Pauls Kirke bag facaden

Onsdag 26/8 kl. 10.00-11.30
Pris: kr. 95,- Arr.nr. 426976

* Aarhus Domkirke bag facaden

Onsdag 2/9 kl. 10.00-11.30
Pris: kr. 95,- Arr.nr. 426977

* Sankt Lukas Kirke bag facaden

Onsdag 9/9 kl. 10.00-11.30
Pris: kr. 95,- Arr.nr. 426978

* Vor Frue Kirke bag facaden

Onsdag 16/9 kl. 10.00-11.30
Pris: kr. 95,- Arr.nr. 426979

Kulturhøjskolen

– et højskoleforløb for seniorer, midt i Aarhus

Efterår 2026: september til december

Er du nysgerrig på kunst, kultur, musik, litteratur, samfund, historie eller natur? Og har du lyst til at bruge din seniortilværelse på at dykke ned i et fællesskab med andre? Så er Kulturhøjskolen det helt rigtige sted for dig!

Kulturhøjskolen i FOF Aarhus er kendt for sin kvalitet, og vores velkvalificerede lærerstab sørger for, at både fagligt indhold og socialt samvær bliver prioriteret højt.

Du sammensætter selv dine fag og kan gå på 1-4 fag om ugen. Hver fredag mødes alle til fælles foredrag, hvor du kan lade dig inspirere, bevæge og underholde af aktuelle foredragsholdere med noget på hjerte.

Kom med!

Kulturhøjskolens faghold:

* Mandag - Historie:

Osmannerriget – fra storhed til nedgang

v/Uffe Holmsgaard Eriksen, cand.theol. og ph.d. i kirkehistorie

Osmannerriget bestod fra år 1300 til 1922. I over 600 år dominerede osmannerne landene omkring den østlige del af Middelhavet. Vi skal følge rigets udvikling fra storhed til forfald.

* Tirsdag - Klassisk musik:

Den store balletmusik

v/Peter Uldahl, cand.mag. i musikvidenskab

Vær med når vi ser nærmere på nogle af ballettens største værker og med gæster fra Aarhus Balletakademi og Aarhus Symfoni-orkester følger genrens udvikling gennem musikhistorien.

* Tirsdag - Kunst: Mennesket i kunsten

v/Birgit Bjerre, billedkunstner og forfatter

Her skal vi møde kunsten både i undervisningen og på museumsture. Vi går tæt på værkerne og undersøger, hvordan kunst bliver til og kan fortolkes.

* Onsdag - Litteratur, kultur og filosofi:

Højdepunkter i USA's litteratur efter 1950

v/Nick Bo Madsen, cand.mag. i filosofi og dansk

På dette hold læser vi nogle af de absolutte højdepunkter i USA's litteratur efter 1950. Fra Baldwin og Plath til science fiction og essays mærker vi den enorme kunstneriske spændvidde.

* Onsdag el. torsdag - Natur og fugle:

Hvor land og hav mødes!

v/John Simoni, biolog og naturvejleder

Tag med ud i naturen og udforsk en af de mest artsrige og mangfoldige biotoper, vi har herhjemme: der hvor land og hav mødes, nemlig strandengene.

* Torsdag - Samfund og horisont:

Folket mellem nationalisme, demokrati og populisme

v/Christian Egander Skov, historiker og ph.d.

Her dykker vi ned i et af de mest omdiskuterede begreber i moderne politik: "folket". Hvordan kan det både være grundlaget for demokratiet og samtidig blive brugt som politisk våben?



Christian Egander Skov, underviser på Samfund og historie

Fælles fredagsforedrag:

Denne sæson kan du bl.a. se frem til at møde forfatter Niels Krause-Kjær, skuespiller Ellen Hillingsø, journalist Steffen Gram og mange flere. Se programmet på www.fof-aarhus.dk



Ny deltager?
Kom med og prøv
en enkelt mødegang
før du betaler.
Kontakt os og
hør nærmere.

Tilmelding og spørgsmål

Du kan tilmelde dig på www.fof-aarhus.dk, på tlf. 8612 2955 eller i FOF butikken i H.H. Seedorffs Stræde 7, 8000 Aarhus C.

Kulturfag - musik, litteratur, skrivekurser og slægtsforskning

Kultur på tæt hold

Klassisk musik, ikonisk litteratur, forfatterværksted eller slægtsforskning – hvilken kulturskat vækker din nysgerrighed?

Denne sæson kan du bl.a. fordybe dig i Henrik Ibsen og Grønlands kultur. Du kan også puste liv i din drøm om at skrive romaner. Eller du kan dykke ned i din slægts historie med kurser i slægtsforskning og gotisk skriftlæsning.

Når vand bliver til musik

18 lektioner (9 mødegange) - kr. 1.130,-/* 1.040,-



Utallige komponister har skrevet musik, der har med vand at gøre, og det er oplagt, for musik strømmer afsted ligesom vand. På kurset gennemgår og lytter vi til vilde bølger på havet, blikstille vand, floder, bække, vandfald og springvand. Start d. 16/9.

426038 on 14.10-16.00* Fjordsg Leif V.S. Balthzersen



Thomas Mann - to mesterværker

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.500,-/* 1.380,-

Vi læser, fortolker og diskuterer Thomas Manns to hovedværker *Trolddomsbjerget* og *Doktor Faustus*. Underviseren sætter værkerne ind i en litteratur- og idéhistorisk sammenhæng. Start d. 9/9.

426036 on 16.00-17.50* Fjordsg Nick Bo Madsen

Henrik Ibsen anno 2026: Globale kriser og universelle problematikker

14 lektioner (7 mødegange) - kr. 980,-/* 910,-

Henrik Ibsen er på vej tilbage, både på scenerne rundt om i landet og i flere adaptationer til tv og film. Den norske dramatiker er mere aktuel end nogensinde, og det er netop hans aktualitet, der er omdrejningspunktet for dette kursus. Hvordan kan vi lære at navigere i vores usikre samtid gennem Henrik Ibsens skuespil? Vi kigger på, hvad vi kan bruge hans kunst til i vores eget liv, i en moderne, ustabil verden. Start d. 17/9.

426035 to 14.00-15.50* Fjordsg Anna Loft



Grønland - i et etnografisk perspektiv

12 lektioner (6 mødegange) - kr. 1.085,-/* 1.025,-

Danmark og Grønland deler en fælles historie og kultur på godt og ondt. Vi er på forskellige måder forbundne. Men hvordan og hvorfor? På kurset bliver du taget med på en rejse ind i grønlandske myter og sagn, ekspeditioner, fangstkultur og en lang kolonihistorie. Vi prøver desuden selv at lave figurer af fedtsten. Start d. 1/10.

426039 to 14.00-15.50* Sønderg 74 Berit Rydahl



Litteratur

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.930,-/* 1.780,-

Har du lyst til at læse litteratur og diskutere det med andre? Så er dette kursus måske noget for dig! Vi læser og fortolker både klassisk og moderne litteratur. Temaet for denne sæson er 'Højdepunkter i amerikansk litteratur'. Start d. 10/9.

Se læseplan på www.fof-aarhus.dk

426034 to 09.30-11.45* Fortegården Nick Bo Madsen

Litteratur i Galten

12 lektioner (6 mødegange) - kr. 820,-

Samme kursus som ovenfor, men forløbet er kortere og har et selvstændigt tema. Temaet for denne sæson er 'Højdepunkter i nyere norsk litteratur'. Undervisning ca. hver anden uge. Start d. 7/9.

Se læseplan på www.fof-aarhus.dk

426033 ma 09.00-10.50 Galten Nick Bo Madsen

Skriv dit liv

20 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.425,-/* 1.325,-

At skrive sin livshistorie kan være en dybdegående og givende oplevelse. Gennem skriveøvelser, struktur og sproglig sparring får du hjælp og inspiration til at skrive dine erindringer, ideudvikle og finde frem til din egen personlige fortællemanér. Start d. 15/9.

426025 ti 10.00-12.15* Fjordsg Jytte Lund Larsen



John Tinning



Forfatterværksted

30 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.930,-/S 1.780,-

Kan du godt lide at finde på dine egne historier? Så kan du udvikle dig som forfatter her. Du får hjælp til strukturering af skriveprocessen, og vi tager fat på emner som dramaturgi, dialog og karakterudvikling. Medbring egen bærbar. Start i uge 38.

426022 ma 17.00-19.45 Fjordsg John Tinning
426023 on 17.00-19.45 Fjordsg John Tinning

Kreativt skrivi

22,5 lektioner (5 mødegange) - kr. 1.550,-/* 1.435,-

Uanset om du skriver hverdagsdrama eller om fantasifulde rejser ind i andre verdener, har du brug for, at din tekst føles levende. Det kræver interessante karakterer, god dialog og spændende scener. Sammen undersøger vi, hvordan vi kan gøre alt dette. Der er plads til både nye og øvede forfattere. Start d. 9/1.

436119 lø 10.00-14.00* Fjordsg John Tinning

Bridge

36 lektioner (12 mødegange,) - kr. 1.440,-

Prøv kræfter med verdens absolut sjoveste og sværeste kortspill! I samarbejde med Århus Bridgeklub udbyder vi kurser for både begyndere og letøvede. Kurserne gennemføres uden offentlige tilskud. Tilmelding sker direkte til FOF Aarhus, mens spørgsmål til kursusindhold rettes til Lars Peter Damgaard fra Århus Bridgeklub på tlf. 2713 9440. Start i uge 36.

Hold 426027 og 426028: Begyndere.
Hold 426029: Letøvede – bliv klar til turneringsbridge.

426027 ma 13.30-16.15 Vanggaardc. Lars Peter Damgaard

45 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.800,-

426028 to 19.00-21.45 Vanggaardc. Thomas Mathiasen
426029 on 13.30-16.15 Vanggaardc. Thomas Mathiasen

Gotisk skriftlæsning - for letøvede

20 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.220,-/* 1.120,-

Lær at læse gamle kirkebøger, folketællinger og forskellige slægts- og lokalhistoriske kilder, som er skrevet med den gotiske håndskrift, der er svær at læse for os i dag. Start d. 18/9.

426017 fr 10.00-11.50* Sønderg 74 Svend-E. Christiansen

Gotisk skriftlæsning - for meget øvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.395,-/* 1.275,-

Du har kendskab til læsning af gotisk skrift, og du vil kunne klare mere komplicerede tekster. Vi læser og drøfter halvsvære og svære tekster fra slutningen af 1600-tallet til 1800-tallet. Start d. 17/9.

426018 to 10.00-11.50* Sønderg 74 Svend-E. Christiansen



Slægtsforskning via internet

18 lektioner (6 mødegange) - kr. 1.215,-/* 1.125,-

Få en introduktion til internettets muligheder for slægtsforskere. Mange kilder ligger i dag frit tilgængelige online. Vi arbejder med udvalgte cases, der egner sig til at vise, hvordan du finder frem til bestemte oplysninger. Vi arbejder med den danske shareware version af Brother's Keeper til Windows (downloads på kurset). Kendskab til slægtsforskning er ikke et krav. Start d. 18/9.

426014 fr 12.30-15.15* Sønderg 74 Svend-E. Christiansen

Slægtsforsknings-workshop

10 lektioner (2 mødegange) - kr. 790,-/* 740,-

Til denne workshop, der strækker sig over to lørdage, tager vi udgangspunkt i den enkelte deltagers udfordringer med at finde frem til sin slægt, og i fællesskab ser vi på mulige løsninger. Start d. 14/11.

426016 lø 10.00-11.50* Sønderg 74 Svend-E. Christiansen

Bibelen fra A til Å

20 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.250,-

Skal Bibelen læses bogstaveligt eller i overført betydning? Er der forskel på Gud i Det Gamle og Det Nye Testamente? Hvad spiste Adam og Eva egentlig i Edens Have? Hvorfor skulle Abraham ofre Isak, og var Jesus i virkeligheden en revolutionær oprører? Vi arbejder os tættere på de spørgsmål, som teksterne bliver ved med at rejse – også i dag.

426998 ti 10/11 16.00-17.45 Fjordsg Uffe Holmsgaard

Sankt Ansgar og 1200 år med kristendom i Danmark

v/Uffe Holmsgaard Eriksen, cand.theol. og ph.d. i kirkehistorie

Munken Ansgar rejste til Danmark for at kristne vikingerne – et livsfarligt kald med stor betydning. Tag med til foredrag og hør beretningen.

Onsdag 23/9 kl. 19.00-21.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: kr. 100,- Arr.nr. 426992

Klassiske søndage

v/Peter Uldahl, cand.mag. i musikvidenskab

Kom med ind i den symfoniske musikverden! Oplev den klassiske musiks største værker på storskærm, solidt lydanlæg og med en grundig introduktion. Her er plads til både fordybelse og refleksion, når vi lytter til værker fra den klassiske orkesttermusik og på en lettilgængelig måde dykker ned i deres opbygning, musikalske greb og fortællinger.

Søndag 10/1, 17/1 og 24/1 kl. 13.00-17.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris for alle tre dage: kr. 450,- Arr.nr. 436800
Pris for én dag: kr. 175,-
Prisen er inkl. kage samt kaffe/te.

Introduktion til de store komponister - Beethoven

v/Peter Uldahl, cand.mag. i musikvidenskab

Her går vi på opdagelse i musikhistoriens måske største komponist. Vi udforsker manden, myten og den forunderlige musik, der spænder fra det dybeste mørke til den højeste triumf.

Lørdag 3/10 kl. 10.00-14.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3
Pris: kr. 275,- Arr.nr. 426930
I løbet af dagen serveres småkager og kaffe/te.
Medbring selv madpakke til frokostpausen.

Madlavning

Gæstemad

16 lektioner (4 mødegange) - kr. 1.845/-/S 1.765,-

Lav mad, som du kan forkæle dine gæster med! Vi henter både inspiration fra nordisk gastronomi og resten af verden. Prisen er inkl. råvarer.

423531 on 18.00-21.40 Seedorffs Str. 7 Jonas Bendtsen
423532 to 18.00-21.40 Seedorffs Str. 7 Rune Sturm

Ayurvedisk madlavning

20 lektioner (5 mødegange) - kr. 1.845,-/S 1.745,-

Lær at lave sund og velsmagende ayurvedisk mad med fokus på årstidens lokale råvarer. Vi laver fx dahl, kitchari og ghee og bruger krydderier fra hele verden. Dagen afsluttes med fællesspisning. Råvarer er inkl.

423630 ma 16.00-19.40 Læssøes sk Laila Elisabeth

Fermenteringskursus

3,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 605,-/S 590,-

Lær at fermentere! Du får grundlæggende viden og praktisk erfaring med at lave kraut, kimchi og andre fermenterede specialiteter. Du arbejder med økologiske råvarer og får dine egne tre fermenteringer med hjem.

423594 ma 14/9 17.30-20.45 Seedorffs Str. 7 Per Kring
423595 ma 16/11 17.30-20.45 Seedorffs Str. 7 Per Kring



Bælgfrugter for begyndere

6 lektioner (1 mødegang) - kr. 665,-/* 635,-

Få masser af inspiration til nemme, velsmagende retter og snacks med linser, bønner og andre bælgfrugter. Prisen er inkl. råvarer.

423626 sø 13/9 09.00-14.30* Seedorffs Str. 7 Cecilie Noach
423627 sø 8/11 09.00-14.30* Seedorffs Str. 7 Cecilie Noach

Bælgfrugter: Smag og konsistens

2 lektioner (1 mødegang) - kr. 495,-

Du får viden om dyrkning, smag og anvendelse og arbejder hands-on med marineret, kogning og syltning. Vi smager på bælgfrugter i både varme og kolde retter. Kom og få inspiration, opskrifter og dine egne smagskombinationer med hjem. Underviser: Ditte Traberg.

423645 to 24/9 18.00-20.00 Seedorffs Str. 7
423646 ma 30/11 18.00-20.00 Seedorffs Str. 7

NYHED

Groft, grønt og fyldt med fiber

4 lektioner (1 mødegang) - kr. 675,-/S 655,-

Du får inspiration til at spise mere grønt og arbejde med fibre, korn og bælgfrugter i din daglige madlavning. Du lærer at lave mættende og budgetvenlige retter og får viden om mikrobiomet og kostens betydning for fordøjelsen.

423589 ma 17.30-21.10 Seedorffs Str. 7 Per Kring
423590 ma 17.30-21.10 Seedorffs Str. 7 Per Kring

Tryk- og henkogning

4 lektioner (1 mødegang) - kr. 675,-/S 655,-

Du får viden og praktisk erfaring med de to metoder og lærer, hvordan du opnår lang holdbarhed og fødevarer sikkerhed. Vi bruger økologiske råvarer, og du får dine egne konserver med hjem.

423588 ma 24/8 17.30-21.10 Seedorffs Str. 7 Per Kring

Hverdagsmad på 30 minutter

12 lektioner (4 mødegange) - kr. 820,-/S 760,-

Lær at lave hurtige og velsmagende hverdagsretter med inspiration fra middelhavskøkkenet. På kurset får du praktiske teknikker og opskrifter på grønne måltider, der kan tilberedes på omkring 30 minutter. Underviser: Giuseppe Magnasco.

423607 to 18.00-20.45 Seedorffs Str. 7

Lav din egen pasta

3 lektioner (1 mødegang) - kr. 405,-/S 390,-

Kom med til et par hyggelige timer i køkkenet, hvor du lærer at lave din egen pasta helt fra bunden. Vi laver forskellige saucer dertil. Underviser: Giuseppe Magnasco.

423604 on 30/9 18.00-20.45 Seedorffs Str. 7
423605 on 4/11 18.00-20.45 Seedorffs Str. 7



Madglad 60+

3,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 65,-

Madglad 60+ er et samarbejde mellem FOF Aarhus og GENLYD, som hver anden tirsdag samler aarhusianere til madlavning, fællesskab og madglæde i H.H. Seedorffs Stræde 7. Inkl. råvarer. Start d. 1/9.

423950-423957 ti 10.00-13.15 Sanne Steensgaard

Madglad 60+ på Møllestien

3,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 65,-

Samme indhold som ovenfor. Vi mødes dog i Folkehuset Møllestien hver anden mandag. Inkl. råvarer. Start d. 7/9.

423835-423842 ma 10.00-13.15 Emilie L. Nielsen





Food Maker

3 lektioner (1 mødegang) - kr. 50,-

Hver tirsdag aften samles unge (ca. 16-28 år) om madlavning, fællesskab og madglæde. Start d. 1/9.

Her er alle velkomne, uanset evner i et køkken. Kom, som du er – om du er ny i byen, studerende, lige flyttet hjemmefra eller noget helt fjerde. Vi laver mad fra alle verdenshjørner, fx har vi tidligere lavet sushi, pad thai og samosaer. Kom så mange gange, du har lyst – eller bare en enkelt aften.

Se mere på www.fof-aarhus.dk
Internationals are welcome!



Surdej for begyndere

4 lektioner (1 mødegang) - kr. 675,-/S 655,-

Drømmer du om at bage dine egne surdejsbrød og -boller i hverdagen? Så er dette begynderkursus noget for dig! Inkl. råvarer.

423591 fr 25/9 17.30-21.10 Seedorffs Str. 7 Per Kring
423592 ma 19/10 17.30-21.10 Seedorffs Str. 7 Per Kring

Brødbagning

6 lektioner (1 mødegang) - kr. 610,-/* 580,-

Lær at forvandle simple ingredienser til varme, duftende mesterværker. Vi udforsker forskellige processer, der udgør essensen af brødbagning, så du får styr på kunsten at bage lækre brød derhjemme. Prisen er inkl. råvarer.

Hold 423580: lørdag d. 3/10.
Hold 423581: søndag d. 24/10.

423580 lø 10.00-15.30* Seedorffs Str. 7 John Bramsen
423581 sø 10.00-15.30* Seedorffs Str. 7 John Bramsen

Mini-maker: Babymad 6-12 mdr. (til dig der er i gang)

3 lektioner (1 mødegang) - kr. 50,-

Er I i gang med rigtig mad, men mangler inspiration, gode fif og idéudveksling med ligesindede? Her er både du og baby inviteret med i køkkenet, hvor vi kokkerer nye retter, der kan tages med på farten, inkorporeres i familiens mad eller trylles frem af rester. Start d. 24/9.

423816 to 10.00-12.45 Seedorffs Str. 7 Kirstine Valsted
423817 to 10.00-12.45 Seedorffs Str. 7 Kirstine Valsted
423818 to 10.00-12.45 Seedorffs Str. 7 Kirstine Valsted
423819 to 10.00-12.45 Seedorffs Str. 7 Kirstine Valsted



Mini-maker: Babymad 4-6 mdr.

3 lektioner (1 mødegang) - kr. 50,-

Er du klar på opstart af babymad? Eller i tvivl om, hvordan og hvornår du skal gå i gang, hvad du kan give baby, hvor meget og hvor lidt? Bliv guidet gennem jeres madeventyr! Du får masser af inspiration, og vi snakker om hjemme- og færdiglavet mad, ernæring og madmod. Start d. 3/9.

423812 on 10.00-12.45 Seedorffs Str. 7 Kirstine Valsted
423810 to 10.00-12.45 Seedorffs Str. 7 Kirstine Valsted
423811 to 10.00-12.45 Seedorffs Str. 7 Kirstine Valsted
423813 to 10.00-12.45 Seedorffs Str. 7 Kirstine Valsted

Croissantkursus

4 lektioner (1 mødegang) - kr. 450,-/S 430,-

Kurset afslører hemmelighederne bag den perfekte croissant og guider dig gennem grundlæggende teknikker, smørindlæggets kunst m.m., så du kan skabe de mest uimodståelige croissanter. Inkl. råvarer. D. 3/10.

423583 lø 16.00-19.40 Seedorffs Str. 7 John Bramsen

Flødeboller - børn og voksne

4 lektioner (1 mødegang) - kr. 625,-

Hver hjemmelavet flødebolle rummer smag, sjov og en kreativ proces. Kom og del denne søde oplevelse med dit barn eller barnebarn i vores køkken, hvor I sammen vil mestre kunsten at lave flødeboller. Inkl. råvarer. Prisen er for én voksen og ét barn.

423586 lø 24/10 10.00-13.40 Seedorffs Str. 7 John Bramsen
423584 lø 14/11 16.00-19.40 Seedorffs Str. 7 John Bramsen

Julekonfekt

4 lektioner (1 mødegang) - kr. 500,-/* 480,-

Forestil dig julens magi i hver bid med blødt nougat, sød marcipan og chokolade. Lær at lave gammeldags konfekt med spændende ingredienser og teknikker, og imponer til jul med hjemmelavede godter. Prisen er inkl. råvarer. D. 14/11.

423585 lø 14.00-17.40* Seedorffs Str. 7 John Bramsen



Sundt til den søde tand

3 lektioner (1 mødegang) - kr. 675,-/S 655,-

Lær at trylle sunde råvarer om til lækre snacks og søde sager – nemt og hurtigt. Kurset byder på konkrete opskrifter, der kombinerer smag og sundhed, så du kan forkæle dig selv med god samvittighed.

423593 ma 23/11 17.30-20.15 Seedorffs Str. 7 Per Kring

Verdenskøkkenet



* Classes with English descriptions are taught in English

Gua Bao

6 lektioner (1 mødegang) - kr. 645,-/* 615,-

Skrup op for din kærlighed til Bao og lær at lave lækre, luftige Gua Bao med uimodståeligt fyld. Dato: 31/10.

423574 lø 10.00-15.30* Seedorffs Str. 7 Thao Hoang

Gyoza with Handmade Sheets

4,5 lessons (1 class) - DKK 570,-/S 550,-

In Japan, there are several ways of eating gyoza, including boiled, pan-fried, or cooked in soup. This is the perfect opportunity to learn how to craft your own gyoza and enjoy them prepared in various cooking styles.

423563 We 2/9 17.30-21.35 Seedorffs Str. 7 Aki Higuchi

423564 We 7/10 17.30-21.35 Seedorffs Str. 7 Aki Higuchi

Ramen and Gyoza

6 lektioner (1 mødegang) - kr. 675,-/* 645,-

Lær at lave alle de vigtige elementer til en perfekt skål ramen samt lækre, sprøde og saftige gyoza. Dato: 7/11.

423576 lø 10.00-15.30* Seedorffs Str. 7 Thao Hoang

Noodles in Japan

13,5 lessons (3 classes) - DKK 1.185,-/S 1.120,-

Discover Japanese noodles including a homemade version of ramen and more! Join us to create popular Japanese noodle dishes using local ingredients. Starts 28/10.

423565 We 17.30-21.35 Seedorffs Str. 7 Aki Higuchi

Vietnamesisk mad

13,5 lektioner (3 mødegange) - kr. 1.305,-/S 1.240,-

Tag med på en rejse gennem Vietnam og lær at lave autentiske vietnamesiske retter med friske råvarer, krydderier og urter. Du lærer nye teknikker og får opskrifter, som du nemt kan bruge hjemme.

423575 ma 17.30-21.30 Seedorffs Str. 7 Thao Hoang

Chicken Katsu Curry

4,5 lessons (1 class) - kr. 570,-/S 550,-

Join us to cook Chicken Katsu Curry, one of Japan's most popular comfort dishes! Crispy breaded chicken cutlet is served with rich, mildly spiced Japanese curry and rice. Learn how to create this satisfying meal, along with a simple vegetable side dish you can easily recreate at home. Date: 16/9.

423566 We 17.30-21.35 Seedorffs Str. 7 Aki Higuchi

Kimchi, bibimbap og fried chicken

6 lektioner (1 mødegang) - kr. 650,-/S 620,-

På denne workshop laver du kimchi, bibimbap og koreansk fried chicken. Lær autentiske teknikker, smag kraftfulde smage og tag dit eget glas kimchi med hjem. Råvarer er inkluderet. Dato: 26/9.

423573 lø 10.00-15.30 Seedorffs Str. 7 Thao Hoang

Sake Tasting and Food Pairing

2 lektioner (1 mødegang) - DKK 755,-

Join an evening of unique sake tasting offered by a certified sake sommelier. You will not only sample various kinds of sake but also enjoy food pairing that complement sake. Date: 27/11.

423562 Fri 18.00-19.50 Seedorffs Str. 7 Aki Higuchi

Thaimad - begyndere

21 lektioner (6 mødegange) - kr. 1.265,-/S 1.160,-

Lær at lave autentisk thailandsk mad og bliv klog på smagsbalance, teknikker og råvarer fra asiatiske butikker. Undervisning hver anden uge.

423610 ma 18.00-21.15 Læssøesg Sk Waraporn Larsen

Thaimad - fortsættere

21 lektioner (6 mødegange) - kr. 1.265,-/S 1.160,-

Vi fordyber os i egnsretter og arbejder med avancerede former for thaimad, så du får udvidet din viden. Vi har fokus på autentisk stemning, smag og ingredienser. Kurset er for dig, der allerede har et godt kendskab til thailandsk mad. Undervisning hver anden uge.

423611 ti 18.00-21.15 Læssøesg Sk Waraporn Larsen



NYHED

Thailandsk vegetarmad

14 lektioner (4 mødegange) - kr. 910,-/S 840,-

Lær at lave klassiske thailandske specialiteter, sammensætte retter og smage dem til med thailandske krydderier og saucer. Vi bruger vegetariske råvarer og inddrager fx tofu og halloumi. Til sidst nyder vi maden sammen.

423612 on 18.00-21.15 Læssøesg Sk Waraporn Larsen

Indisk street food

10,5 lektioner (3 mødegange) - kr. 1.130,-/S 1.080,-

Indisk street food handler om velsmagende, prisvenlige og lette måltider, man kan tage med på farten, såsom samosaer, chaat, jalebi og kulfi. Der er noget for enhver smag.

423518 on 17.30-20.45 Katrinebj Sk Preeti Sonkar

Middelhavsmad

14 lektioner (4 mødegange) - kr. 910,-/S 840,-

Vi laver spansk tapas, italienske retter og græske, franske og tyrkiske nydelser.

423600 on 18.15-21.30 Katrinebj sk Abelone Asingh

Siciliansk mad

24 lektioner (6 mødegange) - kr. 1.395,-/S 1.275,-

Vær med til at lave lækre, autentiske retter, og arbejd med spændende råvarer fra det sicilianske køkken. Underviser Giuseppe Magnasco.

423602 to 18.00-21.40 Seedorffs Str. 7

Ægte mexicansk

10,5 lektioner (3 mødegange) - kr. 1.205,-/S 1.155,-

Vil du lære at lave autentiske mexicanske retter? På dette kursus bliver du inviteret med ind i et køkken, hvor intense smage, farverige ingredienser og rige traditioner mødes.

423555 ma 17.00-20.15 Seedorffs Str. 7 Monica Navarro

423556 ma 17.00-20.15 Seedorffs Str. 7 Monica Navarro



Sushi

6 lektioner (1 mødegang) - kr. 705,-/* 625,-

Lær at lave sushi helt fra bunden. Vi prøver bl.a. kræfter med fisk, skaldyr, grøntsager, svampe og æg. Prisen er inkl. råvarer.

Datoer: 26/9, 24/10 og 7/11.

423615 lø 10.00-15.30* Lystrup Sk Kayo Schaldemose

423616 lø 10.00-15.30* Lystrup Sk Kayo Schaldemose

423617 lø 10.00-15.30* Lystrup Sk Kayo Schaldemose



Ølbrygning

8,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 1.250,-

Lær at brygge din egen øl og få ti liter øl med hjem. Du får masser af ideer til udstyr og opskrifter og møder andre, der som dig ønsker at brygge øl til eget forbrug, og så får du instruktion i flaskning af dit eget bryg. Kursisterne arbejder sammen to og to på 20 liters mikrobryganlæg. Prisen er inkl. ølsmagning, kaffe, sandwich og eget nybrygget øl. D. 7/11.

423800 lø 09.00-16.45 Hasle Sk Jørgen Sonne

Blomster/have



Blomsterdekoration

18 lektioner (6 mødegange) - kr. 1.130,-/* 1.040,-

På kurset lærer du at binde buketter, kranse, dekorationer, advents- og julepynt af naturens og blomsterhandlerens materialer. Medbring egne redskaber såsom saks, kniv og evt. limpestol. Materialer er ikke inkluderet i prisen.

422001 on 10.00-12.45* Skovvangsv Hanne Grünhut

Oplev den selvforsynende permahave

2 lektioner (1 mødegang) - kr. 225,-

Bliv klogere på bæredygtig have og selvforsyning på denne rundvisning i Permakulturhaven Bakkely. Her får du indblik i økologiske dyrkningsmetoder, skovhaveprincipper, naturens kredsløb i praksis og meget mere.

422614 ma 18.00-20.00 Hammel Per Kring

Hundeskole

Bliv dus med din hund

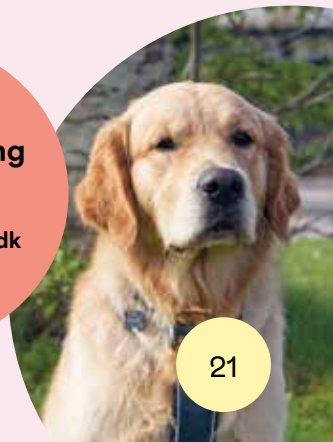
25 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.435,-/* 1.310,-

Lær grundlæggende lydighed og praktiske færdigheder, der skaber tryghed og samarbejde mellem hund og ejer i hverdagen. Praktisk og teoretisk undervisning. Start 1/8.

422605 lø 10.00-12.15* Sødalskolen Lone Grev

Hvalpetræning

Se mere på
www.fof-aarhus.dk



Olivenolie

- foredrag og smagning

v/Ellen Lundqvist, Casa di Rosa

Kom og lær om olivenolie! Til foredraget dykker vi ned i smage, farver, kvaliteter og fremstilling med Ellen Lundqvist fra Casa di Rosa, en olivenolielund i Umbrien. Der er smagning undervejs og også et glas vin til.

Mandag 21/9 kl. 17.00-19.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3, Aarhus C
Pris: kr. 195,- Arr.nr. 423640

Sejlerskolen

FOF Aarhus' sejlerskole underviser efter Søfartsstyrelsens uddannelsessystemer. Vil du vide mere, så kontakt os på tlf. 8612 2955.



Vær opmærksom på, at en bestået duelighedsprøve i sejlads kan give lystfartøjs ejere op til **10 % rabat** på forsikringspræmien.

Skipper duelighedsprøve teori

48 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.435,-/S 2.195,-

Få det teoretiske grundkursus i søsikkerhed og navigation. Der kræves ingen forkundskaber for at følge kurset. Forvent en del hjemmearbejde. Kurset kan afsluttes med den teoretiske del af Søfartsstyrelsens duelighedsprøve i sejlads. Påregn udgifter til bøger, søkort og evt. prøvegebyr. Start d. 22/9.

422700 ti 18.00-21.40 Frichs Vej 36 G Carsten Rasmussen

Bådmotorkendskab

10 lektioner (3 mødegange) - kr. 1.280,-/S 1.235,-

Bliv fortrolig med bådens dieselmotor og installationer, så du kan klare almindelig vedligeholdelse og mindre reparationer. Teoridelen omfatter motoropbygning, brændstofsyste- met, køle- og smøresystemer, elinstallationer, transmission og tilbehør. Praktikdelen foregår på en båd i Aarhus Lystbådehavn.

422705 ma 19.00-21.45 Fjordsg Hans Tøttrup

Foto og IT

Fotosafari på Aarhus Havn

7 lektioner (1 mødegang) - kr. 860,-/* 825,-

Tag billeder på Aarhus Havn! Vi mødes på Dokk1 til oplæg om dagens tema: komposition. Om eftermiddagen laver du en serie på 10 billeder, og vi afslutter med en fælles fortælling om oplevelsen. D. 22/8.

422836 lø 10.00-16.25* Dokk1 Peer Mortensen

Foto- og kamerateknik

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 1.150,-/* 1.105,-

Lær at forstå dit kamera og tage bedre billeder. Du guides gennem manuelle og automatiske indstillinger og lærer om ISO, blænde, lukkertid, hvidbalance, autofokus, perspektiv og brændvidde.

Hold 422823: d. 12-13/9.

Hold 422824: d. 3-4/10.

422823 lø, sø 10.00-15.30* FGU Aarhus Peer Mortensen

422824 lø, sø 10.00-15.30* FGU Aarhus Peer Mortensen

Portrætfoto

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 1.150,-/* 1.105,-

Lær at fange personligheder gennem linsen. Portrætfotografi kræver finesse. Posering er vigtigt, men lyset ligeså. Du lærer om posering og lyslægning med flash og forskelligt udstyr. Weekendkursus d. 21-22/11.

422828 lø, sø 10.00-15.30* FGU Aarhus Peer Mortensen



Nyhed!
Kurser i AI
(kunstig intellegens).

Se mere på
www.fof-aarhus.dk

22

Foto for alle

18 lektioner (6 mødegange) - kr. 1.580,-/* 1.490,-

Få styr på kameraets funktioner og lær at tage mere bevidste og kreative billeder. Kurset giver dig en praktisk introduktion til fotografi, komposition, lys og billedredigering – uanset om du er nybegynder eller letøvet. Start d. 31/8.

422837 ma 09.00-11.45* Frichs Vej 36 G Ole Toldbod

Foto for nørder

18 lektioner (6 mødegange) - kr. 1.580,-/* 1.490,-

Dette kursus er for dig, der vil nørde igen- nem med fokus på skarphed, ISO, dybde- skarphed og professionel billedredigering. Vi kombinerer teori og praksis, så du kan løfte dine fotografiske færdigheder til næste niveau. Start d. 19/10.

422838 ma 09.00-11.45* Frichs Vej 36 G Ole Toldbod



Adobe Lightroom Classic

7 lektioner (1 mødegang) - kr. 1.015,-/* 980,-

Tag dine fotofærdigheder til nye højder med Adobe Lightroom Classic! Lær at optimere, sortere og redigere fotos effektivt med pro- grammets smarte funktioner. D. 24/10.

422834 lø 10.00-16.25* FGU Aarhus Peer Mortensen

Adobe Photoshop

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 1.435,-/* 1.390,-

Adobe Photoshop er det ultimative værktøj til billedbehandling, grafik og tekst. Få grundlæggende viden og praktiske øvelser, der giver dig styr på programmets mange funktioner. Weekendkursus d. 17-18/10.

422835 lø, sø 10.00-15.30* FGU Aarhus Peer Mortensen

Adobe Photoshop Elements

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 1.435,-/* 1.390,-

På dette kursus lærer du at få det bedste ud af dine billeder med Adobe Photoshop Elements, en enkel og billigere løsning til flot billedredigering. Vi arbejder med alt fra organisering og grundlæggende redigering til smarte AI-funktioner og kreative effekter. Weekendkursus d. 7-8/11.

422833 lø, sø 10.00-15.30* FGU Aarhus Peer Mortensen

Kunsthåndværk



Bogbinding

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.915,-/S 1.735,-

Drømmer du om at give dine gamle bøger nyt liv, indbinde tidsskrifter eller lave flotte scrapbøger? Lær det spændende og alsidige, gamle håndværk og tag hånd om dine gode, men gamle bøger. Prisen er ekskl. materialer.

422912 ma 15.30-18.15 Fjordsg Arne Torpegaard
422913 ma 19.00-21.45 Fjordsg Arne Torpegaard

Møbelpolstring og andet

32,5 lektioner (10 mødegange) - kr. 2.055,-/* 1.890,-

Vi fokuserer primært på møbelpolstring, hvor du får kendskab til de grundlæggende principper, men der er også mulighed for at give andre møbler et "ansigtsløft", så de passer bedre ind i en nutidig indretning.

422902 ti 18.30-21.30 Frichs Vej 36 G Tina Edgar
422903 to 10.00-13.00* Frichs Vej 36 G Tina Edgar

Japanese sustainable gift wrapping

2,5 lessons (1 class) - DKK 485,-/S 470,-

Join us to learn Furoshiki wrapping, a traditional Japanese and eco-friendly way of wrapping gifts. Discover how to wrap items beautifully using a single piece of cloth and impress your family and friends with your new skills. Date: 2/12.



422935 We 17.30-19.45 Seedorffs Str. 7 Aki Higuchi

Decoupage

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 955,-/* 910,-

Med glansbilleder, magasiner, gavepapir og nodehæfter laver vi smuk decoupage på fx æsker, notesbøger og bakker. Weekendkursus d. 7-8/11.

422914 lø, sø 10.00-15.30* Sønderg 74 Henriette Elsborg

Grafisk billedbroderi

6 lektioner (1 mødegang) - kr. 750,-/* 720,-

Lær at skabe grafiske, taktile billeder inspireret af japanske broderitraditioner, hvor enkelthed og balance er i centrum. D. 4/10.

422933 sø 10.00-15.30* Frichs Vej 36 G Nanna Gomaa

Knivkursus - weekend

20 lektioner (3 mødegange) - kr. 1.625,-/* 1.580,-

Lav din egen kniv og skede fra bunden. Du får indblik i materialer og teknikker og guides trin for trin af en erfaren knivmager. Et praktisk kursus med fokus på godt håndværk – perfekt til dig, der holder af friluftsliv, jagt og fiskeri.

Fredag kl. 17.00-20.40.

Lørdag-søndag kl. 9.00-16.20.

422919 fr-sø 2-4/10 Lystrup Sk Mikael Hansen

Perlebrocher

6,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 800,-/* 765,-

Skab din egen unikke perlebroche. Lær at kombinere perlesyning og broderi til et personligt smykke. Du går hjem med din færdige broche og et værktøjskit, så du kan fortsætte kreativiteten hjemme. D. 27/9.

422931 sø 10.00-15.55* Frichs Vej 36 G Nanna Gomaa

Små ting i læder

9 lektioner (3 mødegange) - kr. 690,-/S 645,-

Vi starter med et nemt projekt, hvor du tegner mønster, syer og sætter trykknop i. Herefter kan du vælge at lave alt fra nøgleringe til tasker. Start d. 11/11.

422920 on 18.00-20.45 Frichs Vej 36 G Maria Heel

Vægblomster i papir

6,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 800,-/* 765,-

Lær at skabe store papirblomster i dine yndlingsfarver, der kan bruges som smukke vægdekorationer, fotobaggrund eller festpynt. Kurset er for alle, der har lyst til at arbejde kreativt med papir, farver og form. D. 30/8.

422932 sø 10.00-15.55* Frichs Vej 36 G Nanna Gomaa



Fra idé til færdigt smykke

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.915,-/* 1.735,-

Lær de mest anvendte teknikker inden for guldsmedehåndværket og fremstil enkle modeller. For nybegyndere og øvede. Startudgift på kr. 500,- betales første mødegang.

422200 ti 09.00-11.45* Frederiksg 74G Henrik Saugbjerg
422205 ti 15.00-17.45* Frederiksg 74G Henrik Saugbjerg
422206 ti 19.00-21.45 Frederiksg 74G Henrik Saugbjerg
422207 on 09.00-11.45* Frederiksg 74G Henrik Saugbjerg
422208 on 16.00-18.45 Frederiksg 74G Henrik Saugbjerg
422201 to 09.00-11.45* Frederiksg 74G Henrik Saugbjerg
422209 to 16.00-18.45 Frederiksg 74G Henrik Saugbjerg
422210 to 19.00-21.45 Frederiksg 74G Henrik Saugbjerg

Maleri - akryl/olie, akvarel, collage m.m.



Akrylmaleri - begyndere

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.235,-/S 2.055,-

Få undervisning i farvelære, maleteknik og komposition. Efter dagens oplæg kommer vi omkring forskellige måder at male på. Her er også plads til at arbejde med egne idéer.

422129 on 16.15-19.00 Frichs Vej 36 G Kirsten Carlsen
422131 to 16.15-19.00 Frichs Vej 36 G Kirsten Carlsen

Akrylmaleri - begyndere/letøvede

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.235,-/S 2.055,-

Lær det grundlæggende i arbejdet med maleri. Undervisningen veksler mellem oplæg og opgaver, der tager afsæt i maleteknik, farvelære, komposition og dannelse af rum. Der er god mulighed for at male i et personligt udtryk og arbejde med egne idéer. Som letøvet har du mulighed for at arbejde mere selvstændigt og få individuel vejledning.

422103 to 17.15-20.00 Frichs Vej 36 G Anne Grarup

Akrylmaleri - letøvede/øvede

48 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.840,-/* 2.600,-

Du lærer om maleteknik, farvelære, komposition og dannelse af rum. Du kan male i et personligt udtryk, arbejde med egne idéer og få individuel vejledning tilpasset dit niveau.

422102 to 12.50-16.30* Frichs Vej 36 G Anne Grarup

Maleri

48 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.840,-/* 2.600,-

Efter oplæg og inspiration maler vi med akvarel eller akryl efter eget valg. Her er tid til fordybelse, billedgennemgang og vejledning i diverse maleteknikker.

422130 to 10.00-13.40* Frichs Vej 36 G Kirsten Carlsen

Maleri og billedmageri

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 955,-/* 910,-

Fordyb dig i billeduniverset og skab helt nye udtryk i dine billeder! Vær med, når vi med forskellige materialer og teknikker som collage, tegning og maling laver nye billeder eller redesigner og fornyer dine egne billeder og skaber helt nye historier i dem. Weekendkursus d. 26-27/9.

422167 lø, sø 10.00-15.30* Frichs Vej 36 G Pia Frank

Oil painting - beginners/intermediate

36 lessons (12 classes) - DKK 2.235,-/S 2.055,-

You will learn about oil paint characteristics, mixing, layering, light, shadows, composition, and suitable materials. The course is taught in English.

422145 Mo 19.00-21.45 Frichs Vej 36 G Elitsa Mineva

Maleri og grafisk tryk

48 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.840,-/* 2.600,-

Lær om forskellige male- og trykteknikker. Vi arbejder med akryl, akvarel, mixed media og grafisk tryk. Her er plads til at arbejde med egne projekter, og individuel vejledning er en selvfølge undervejs. Materialeudgifter må påregnes.

422132 fr 10.00-13.40* Frichs Vej 36 G Kirsten Carlsen

Maleri og tegning

42 lektioner (14 mødegange) - kr. 2.540,-/* 2.330,-

For begyndere og øvede. Kom i gang med at udfolde eller forbedre dine evner. Kurset formes efter deltagernes niveau og ønsker, så hver deltager kan fordybe sig i det, man ønsker at arbejde med, uanset om det er tegning eller maling.

422125 ti 10.00-12.45* Frichs V 36 G Christian Daugaard

Malekursus - mal dine drømme

9 lektioner (3 mødegange) - kr. 805,-/S 760,-

Mal dine drømme og lad fantasien guide dig. Vi arbejder med nattens og livets drømme gennem meditation og kreative øvelser. Skab personlige billeder med farver og former i et rum med fokus på intuition, fordybelse og proces frem for teknik.

422110 ti 17.00-19.45 Handi-Ka Susanne Hjortshøj

6 lektioner (1 mødegang) - kr. 625,-/* 595,-

422109 lø 3/10 09.30-15.00* Handi-Ka Susanne Hjortshøj

Mal som de gamle mestre

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.235,-/S 2.055,-

Du bliver sat ind i malerkunsten set fra den traditionelle vinkel, som den blev udøvet af malere som Raphael, Rubens og Rembrandt. Alle er velkomne, både begyndere, som vil hjælpes på vej, og øvede, som vil skærpe deres evner. Vi maler med oliemaling. Medbring egne materialer og redskaber.

422114 ma 18.00-20.45 Frichs Vej 36 G Frantz Nicolaus



ART STUDIO

En studiekreds for de kreative

Pris pr. kvartal: kr. 300,-

Læs mere og tilmeld dig på
www.fof-aarhus.dk



Akvarel - begyndere og øvede

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.235,-/* 2.055,-

Lær om de grundlæggende akvarelteknikker, farver og penselstrøg. Fordyb dig via øvelser efter dagens oplæg. Kom videre som øvet.

422127 ti 10.00-12.45* Frichs Vej 36 G Kirsten Carlsen

Akvarel - øvede

27,5 lektioner (11 mødegange) - kr. 1.805,-/S 1.665,-

Gennem øvelser med farver, penselstrøg og forskellige materialer, som kan kombineres med akvarel, fordyber vi os, så vi glemmer alt om tid og sted.

422101 to 19.00-21.15 Fjordsg Kamal Mudiyansele

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.235,-/* 2.055,-

422128 on 10.00-12.45* Frichs Vej 36 G Kirsten Carlsen

422100 to 14.30-17.15* Fjordsg Erik Reinert

Collage - weekendkursus

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 955,-/* 910,-

Skab forunderlige billeder med saks, lim, tegning og maling. Du lærer om teknikker og materialer og bliver guidet, så du kan finde dit eget udtryk og fortælle din historie. Weekendkursus d. 7-8/11.

422165 lø, sø 10.00-15.30* Frichs Vej 36 G Pia Frank



Cyanotopi

11 lektioner (2 mødegange) - kr. 780,-/* 735,-

Skab smukke blåtryk med fotos og naturmaterialer. Du arbejder med hele processen fra emulsion til færdigt værk og eksperimenterer med lys, former og strukturer. Et kreativt kursus med plads til fordybelse, leg og overraskende resultater. Weekendkursus d. 24-25/10

422150 lø, sø 10.00-15.00* Frichs Vej 36 G Caroline Jessen

Alkohol ink

8 lektioner (2 mødegange) - kr. 1.110,-/* 1.065,-

Lær den smukke maleteknik, hvor du med tyndtflydende, alkoholbaseret blæk skaber flotte effekter i alverdens farver. Vi laver værker til ophæng, kort m.m. Prisen er inkl. materialer. Weekendkursus d. 12-13/9.



422162 lø, sø 10.00-13.40* Frichs Vej 36 G Anura Giese

Gelli Printing

8 lektioner (2 mødegange) - kr. 1.160,-/* 1.115,-

Gelli Printing er en specifik trykkeproces, hvor du gentagne gange påfører maling på en silikoneplade, tilføjer mønstre og teksturer heri og herefter trykker motivet over på fx papir. Hvert tryk bliver unikt og kan bl.a. bruges til kort, vægkunst, mixed media art eller collagekunst. Prisen er inkl. materialer. Weekendkursus d. 3-4/10.

422163 lø 10.00-13.40* Frichs Vej 36 G Anura Giese

Svejsning

TIG-svejsning for begyndere

13 lektioner (2 mødegange) - kr. 1.795,-/* 1.750,-

På dette kursus får du basisindføring i metal og TIG-svejseteknikker. Kom med på et kursus hvor du lærer at svejse og får de vigtigste informationer og teknikker på plads. Weekendkursus d. 10-11/10.

422911 lø, sø 11.00-16.55* Godsbanen Rolf Lind

CO2-svejsning for begyndere

13 lektioner (2 mødegange) - kr. 1.795,-/* 1.750,-

Få en basisindføring i metal og svejsning. Du lærer basale CO2-svejseteknikker. Har du lyst og mod på at prøve at lære at svejse, så får du her de vigtigste informationer og teknikker. Weekendkursus d. 5-6/9.

422910 lø, sø 11.00-16.55* Godsbanen Rolf Lind

Figurer i metal

14 lektioner (2 mødegange) - kr. 1.905,-/* 1.860,-

Vil du øve dit kreative gen og lære at forme metal til figurer som blomster, dyr eller blade og træer? Uanset om du er begynder eller øvet i at arbejde med metal, vil underviseren guide dig gennem de forskellige processer. Weekendkursus d. 12-13/9.

422909 lø, sø 09.00-15.25* Godsbanen Louis Klostergaard

Metal til haven

13 lektioner (2 mødegange) - kr. 1.795,-/* 1.750,-

Kom og lav dit eget metalprojekt til haven eller altanen, fx højbed, plantekasse, bålsted, brændestativ eller espalier. Både for nybegyndere og øvede i metalfaget. Weekendkursus d. 26-27/9.

422908 lø, sø 11.00-16.55* Godsbanen Rolf Lind



Hvad kan du lære på et tegnekursus?

Med et tegnekursus i FOF Aarhus får du bl.a. en introduktion til de grundlæggende tegneteknikker som perspektiv, skravering, proportioner, komposition og meget mere. Kom med og oplev glæden ved at tegne.



Se og tegn - absolut begyndere

11 lektioner (2 mødegange) - kr. 910,-/* 865,-

Lær de grundlæggende tegneprincipper at kende og oplev glæden ved at tegne. Vi afprøver forskellige materialer og teknikker. Weekendkursus d. 26-27/9.

422108 lø, sø 10.00-15.00* Frichs Vej 36 G Rigmor Serup

Tegning for alle

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.235,-/* 2.055,-

Lær at fortælle historier med dine tegninger. Et tegnehold for alle niveauer med fokus på deltagerens personlige ønsker. Prisen er ekskl. materialer.

422126 to 10.00-12.45* Frichs Vej 36 G Christian Daugaard

Tegn, du kan godt!

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 955,-/* 910,-

For alle der gerne vil lære de grundlæggende principper og teknikker for at kunne tegne, bl.a. komposition, skygge, portræt og farvelære.

Weekendkursus d. 26-27/9 kl. 9.30-15.00.

422152 lø, sø* Frichs Vej 36 G Jette Dammand

Tegn portræt, du kan godt!

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 955,-/* 910,-

Kom igennem hele processen inden for klassisk portrættegning såsom: opstart, komposition, opmåling, skyggeteknik, farvelære m.m.

Weekendkursus d. 24-25/10 kl. 9.30-15.00.

422153 lø, sø* Frichs Vej 36 G Jette Dammand

Tegning

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.235,-/S 2.055,-

Udforsk tegningens teknikker, redskaber og motiver, herunder croquis. Vi træner iagttagelse og arbejder med detaljer, skitsering, tempo, komposition og mere. Du får individuel vejledning undervejs. Bemærk, at modeludgift til croquis ikke er inkluderet i prisen.

422147 ti 19.00-21.45 Frichs Vej 36 G Peter Evald

Perspektivtegning

6 lektioner (2 mødegange) - kr. 535,-/* 505,-

På dette kursus gennemgår vi reglerne for 1-, 2-, 3-, 4- og 5-punkts perspektiv. Vi starter med 1-punkts perspektiv, der er den mest basale og let forståelige.

Underviser: Christian Daugaard.

422120	fr	11/9	10.00-12.45*	Frichs Vej 36 G
422121	fr	9/10	10.00-12.45*	Frichs Vej 36 G
422122	fr	6/11	10.00-12.45*	Frichs Vej 36 G
422123	fr	4/12	10.00-12.45*	Frichs Vej 36 G



Lær at tegne manga

20 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.220,-/S 1.120,-

Du lærer forskellige teknikker og stile fra Shounen, DragonBall og My Hero Academia til Shoujo, Sailor Moon og Fruits Basket. Du lærer om, hvordan undergenrerne adskiller sig fra hinanden, og hvordan du bedst arbejder i sorte, hvide og grå toner.

English speaking participants are welcome.

422158 ma 17.00-18.50 Fjordsg Michelle Rivas



Croquis - maratonweekend

10 lektioner (2 mødegange) - kr. 860,-/* 815,-

Intensivt croquiskursus med forskellige materialer og teknikker.

Weekendkursus d. 21-22/11.

422148 lø, sø 10.00-14.35* Frichs Vej 36 G Peter Evald

Tegn som de gamle mestre

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.235,-/S 2.055,-

Vi dykker ned i tegnekunsten, som den blev forstået og praktiseret gennem århundreder af mestre som Dürer, da Vinci og Delacroix. Vi arbejder med de grundlæggende principper og laver forskellige tegneøvelser. Alle kan deltage på holdet. Medbring egne materialer og redskaber.

422115 on 18.00-20.45 Frichs Vej 36 G Frantz Nicolaus



Tag på kreativt keramikkursus * ♡ ☺ ↓

Vil du gerne lære at lave ting i ler med dine hænder, så find et keramikkursus, som passer lige netop til dig.

Kursus	Hold	Sted	Dag	Tid	Start	Underviser	Gange/lektioner	Pris
Keramik	422326	Søren Frichs Vej 36 G	Man	15.30-18.15	24/8	Julie Frank Wedel	12 gange/36 lekt.	2.235,-/S 2.055,-
Keramik	422327	Søren Frichs Vej 36 G	Man	18.45-21.30	24/8	Julie Frank Wedel	12 gange/36 lekt.	2.235,-/S 2.055,-
Keramik	422314	Søren Frichs Vej 36 G	Tir	10.00-12.45	25/8	Liselotte Møller	12 gange/36 lekt.	2.235,-/* 2.055,-
Keramik	422317	Søren Frichs Vej 36 G	Tir	15.00-17.45	25/8	Lise Lotte Lauridsen	12 gange/36 lekt.	2.235,-/* 2.055,-
Keramik	422328	Søren Frichs Vej 36 G	Tir	18.15-21.30	25/8	Instruktør Instruktør	12 gange/42 lekt.	2.540,-/* 2.045,-
Keramik	422320	Søren Frichs Vej 36 G	Ons	18.00-20.45	26/8	Lise Lotte Lauridsen	12 gange/36 lekt.	2.235,-/S 2.055,-
Keramik	422321	Søren Frichs Vej 36 G	Ons	09.00-13.00	26/8	Else Rønne Hansen	12 gange/54 lekt.	3.145,-/* 2.875,-
Keramik	422322	Søren Frichs Vej 36 G	Tor	15.30-18.15	27/8	Julie Frank Wedel	12 gange/36 lekt.	2.235,-/S 2.055,-
Keramik	422323	Søren Frichs Vej 36 G	Tor	18.45-21.30	27/8	Julie Frank Wedel	12 gange/36 lekt.	2.235,-/S 2.055,-
Keramik på drejeskiven	422329	Søren Frichs Vej 36 G	Fre	10.00-14.35	28/8	Jane Klostergaard	12 gange/60 lekt.	3.450,-/* 3.150,-
Hensyntagende keramik	422316	Søren Frichs Vej 36 G	Man	10.00-13.00	24/8	Jane Klostergaard	12 gange/39 lekt.	2.045,-/* 1.850,-
Hensyntagende keramik	422324	Søren Frichs Vej 36 G	Ons	14.30-17.15	26/8	Lise Lotte Lauridsen	12 gange/36 lekt.	2.045,-/* 1.850,-
Keramik på Godsbanen	422300	Godsbanen	Tor	18.00-21.40	13/8	Instruktør Instruktør	10 gange/40 lekt.	3.773,-/S 3.573,-
Keramik på Godsbanen	422303	Godsbanen	Fre	14.00-17.40	14/8	Instruktør Instruktør	10 gange/40 lekt.	3.773,-/* 3.573,-
Keramik på Godsbanen	422301	Godsbanen	Fre	09.30-13.10	21/8	Liselotte Møller	10 gange/40 lekt.	3.773,-/* 3.573,-
Keramik på Godsbanen	422304	Godsbanen	Søn	14.00-17.40	30/8	Julie Frank Wedel	5 gange/20 lekt.	2.091,-/* 1.991,-
Keramik på Godsbanen	422305	Godsbanen	Søn	14.00-17.40	18/10	Julie Frank Wedel	5 gange/20 lekt.	2.091,-/* 1.991,-
Keramik i Harlev	422350	Næshøjskolen	Tor	19.00-21.45	10/9	Helle Marlene Sund	24 gange/72 lekt.	4.060/S 3.700,-
Keramik i efterårsferien	422332	Søren Frichs Vej 36 G	Ma-fr	09.30-15.00	12/10	Jane Klostergaard	6 gange/36 lekt.	2.235,-/* 2.190,-
Drejekursus – weekend	422331	Søren Frichs Vej 36 G	Lø-sø	09.30-15.00	7/11	Jane Klostergaard	3 gange/18 lekt.	1.980,-/* 1935,-
Drejning, modellering og dekoration	422318	Søren Frichs Vej 36 G	Lø-sø	09.00-14.30	31/10	Meldgaard/Dalsgaard	3 gange/18 lekt.	1.915,-/* 1.735,-
Julekeramik	422344	Søren Frichs Vej 36 G	Lør	10.00-13.40	21/11	Lise Lotte Lauridsen	2 gange/10 lekt.	860,-/* 810,-
Julekeramik	422345	Søren Frichs Vej 36 G	Søn	10.00-13.40	22/11	Lise Lotte Lauridsen	2 gange/10 lekt.	860,-/* 810,-
Julekeramik - ugekursus	422333	Søren Frichs Vej 36 G	Ma-fr	09.00-14.30	30/11	Jane Klostergaard	6 gange/36 lekt.	2.235/* 2.190



Håndarbejde

Knipling

72 lektioner (24 mødegange) - kr. 3.480,-/* 3.120,-

Lær at kniple bluse- og hårpynt, jule- og påsketing, blonder, lommeørklæder, sjaler og tørklæder. De fleste materialer kan købes på kurset.

423250 ma 13.00-15.45* Sønderg 74 Lonnie Nielsen
423252 ti 09.15-12.00* Åby Bibl. Lonnie Nielsen
423253 on 13.30-16.15* Sønderg 74 Lonnie Nielsen

21 lektioner (7 mødegange) - kr. 1.265,-/S 1.160,-

423254 on 18.30-21.15 Brabrand Lonnie Nielsen

Strik for alle

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.915,-/S 1.735,-

For dig, der aldrig fik lært at strikke eller har glemt det igen. Få hjælp til teknikker, montering og opskrifter. Vi arbejder individuelt ud fra dine ønsker.

423200 ti 19.00-21.45 Sønderg 74 Lotte Mouritsen

Strik af garnrester

4 lektioner (1 mødegang) - kr. 450,-/* 430,-

Giv dine garnrester nyt liv. Lær at kombinere farver, mønstre og teksturer i dine strikkeprojekter. Du arbejder kreativt og eksperimenterende med restegarn og får inspiration og sparring undervejs. D. 19/9.

423206 lø 10.00-13.40* Sønderg 74 Niamh Murray



Lær at hækle

7 lektioner (1 mødegang) - kr. 675,-/* 640,-

Slip kreativiteten løs med hæklehåndværket! Lær de mest almindelige masker og hvordan en opskrift eller et diagram skal forstås. Kurset er både for begyndere og letøvede.

Hold 423201: søndag d. 27/9.

Hold 423202: søndag d. 22/11.

423201 10.00-16.25* Sønderg 74 Lotte Mouritsen
423202 10.00-16.25* Sønderg 74 Lotte Mouritsen

Tunesisk hækling

7 lektioner (1 mødegang) - kr. 675,-/* 640,-

Lær de grundlæggende teknikker i tunesisk hækling. En spændende teknik som er velegnet til boligtekstiler og accessories. D. 25/10.

423203 sø 10.00-16.25* Sønderg 74 Lotte Mouritsen

Blomsterbroderi

6 lektioner (1 mødegang) - kr. 560,-/* 530,-

Nyd en dag med farverigt blomsterbroderi. Du kan fx prøve at lave 3D-effekter, frit broderi, båndbroderi og stumpwork. D. 27/9.

423211 sø 10.00-15.30* Seedorffs Str. 7 Tine Kanne

Broderi

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 820,-/* 775,-

To søndage i broderiets tegn! Lær fx kontursting, franske knuder, schattersyning og vævede edderkopper eller få hjælp til et større projekt. Søndag d. 8/11 og 22/11.

423212 10.00-15.30* Seedorffs Str. 7 Tine Kanne

Frit broderi - letøvede/øvede

5 lektioner (1 mødegang) - kr. 490,-/* 465,-

På dette kursus arbejder du videre med egne broderiprojekter. Du får hjælp til de teknikker, du er gået i stå med og individuel vejledning. Et fordybende kursus for letøvede og øvede. D. 7/11.

423213 lø 10.00-14.35* Seedorffs Str. 7 Tine Kanne

Julebroderi

6,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 750,-/* 715,-

Lær at lave klassisk og moderne julebroderi og omsæt dem til personlige dekorationer. Vi arbejder med enkle broderiteknikker og sting, der egner sig godt til julemotiver. Kurset er for alle, der har lyst til at være kreative med nål og tråd. D. 22/11.

423215 sø 10.00-15.55* Frichs Vej 36 G Nanna Gomaa

Visible mending

3 lektioner (1 mødegang) - kr. 575,-/* 560,-

Lær enkle broderiteknikker, der egner sig til visible mending (synlig reparation), re-design og upcycling. Vi gennemgår basissting, og du får individuel vejledning undervejs. Kurset er for alle – også dig, der aldrig har broderet før. Medbring gerne tøj for inspiration til dine egne projekter. Startkit er inkl. i prisen. D. 4/10 og 7/11.

423218 sø 09.30-12.15* Sønderg 74 Kia Diget
423219 lø 09.30-12.15* Sønderg 74 Kia Diget



Lær at sy dit eget tøj på sykursus i FOF

Har du altid drømt om at komme i gang med at sy, men er i tvivl om hvordan? Eller kan du allerede sy og vil gerne lære specifikke teknikker og blive endnu dygtigere? Så tag med på sykursus i FOF Aarhus!



Kursus	Hold	Sted	Dag	Tid	Start	Underviser	Gange/lektioner	Pris
Lær at sy	423046	H.H. Seedorffs Str. 7	Ons	15.15-18.00	26/8	Majken Jakobsen	7 gange/21 lekt.	1.265,-/* 1.160,-
Lær at sy	423048	H.H. Seedorffs Str. 7	Ons	18.30-21.50	26/8	Majken Jakobsen	7 gange/28 lekt.	1.565,-/S 1.425,-
Lær at sy	423050	H.H. Seedorffs Str. 7	Tor	18.00-21.40	27/8	Majken Jakobsen	7 gange/28 lekt.	1.565,-/S 1.425,-
Lær at sy	423012	H.H. Seedorffs Str. 7	Man	16.00-18.45	31/8	Bettina Bagger Jensen	7 gange/21 lekt.	1.265,-/S 1.160,-
Lær at sy	423011	H.H. Seedorffs Str. 7	Tir	09.30-12.15	1/9	Bettina Bagger Jensen	7 gange/21 lekt.	1.265,-/* 1.160,-
Lær at sy	423047	H.H. Seedorffs Str. 7	Ons	15.15-18.00	21/10	Majken Jakobsen	7 gange/21 lekt.	1.265,-/* 1.160,-
Lær at sy	423049	H.H. Seedorffs Str. 7	Ons	18.30-21.50	21/10	Majken Jakobsen	7 gange/28 lekt.	1.565,-/S 1.425,-
Lær at sy	423051	H.H. Seedorffs Str. 7	Tor	18.00-21.40	22/10	Majken Jakobsen	7 gange/28 lekt.	1.565,-/S 1.425,-
Lær at sy - udvidet	423014	H.H. Seedorffs Str. 7	Man	16.00-18.45	7/9	Bettina Bagger Jensen	8 gange/24 lekt.	1.395,-/S 1275,-
Sy selv - aktuel mode og design	423020	H.H. Seedorffs Str. 7	Man	09.30-12.45	24/8	Dorit Thomsen	10 gange/35 lekt.	1.870,-/* 1.690,-
Sy selv - aktuel mode og design	423024	H.H. Seedorffs Str. 7	Tir	15.15-18.25	25/8	Dorit Thomsen	15 gange/52,5 lekt.	2.630,-/S 2.370,-
Sy selv - aktuel mode og design	423026	H.H. Seedorffs Str. 7	Ons	09.30-12.45	26/8	Dorit Thomsen	14 gange/49 lekt.	2.480,-/* 2.235,-
Sy selv - aktuel mode og design	423029	H.H. Seedorffs Str. 7	Fre	09.30-12.45	28/8	Dorit Thomsen	14 gange/49 lekt.	2.480,-/* 2.235,-
Sy selv - aktuel mode og design	423021	H.H. Seedorffs Str. 7	Man	09.30-12.45	31/8	Dorit Thomsen	14 gange/49 lekt.	2.480,-/* 2.235,-
Sy selv - aktuel mode og design	423022	H.H. Seedorffs Str. 7	Man	14.40-17.40	31/8	Dorit Thomsen	12 gange/39 lekt.	2.045,-/* 1.850,-
Sy selv - aktuel mode og design	423025	H.H. Seedorffs Str. 7	Tir	18.20-21.45	1/9	Dorit Thomsen	16 gange/60 lekt.	2.955,-/S 2.655,-
Sy selv - aktuel mode og design	423023	H.H. Seedorffs Str. 7	Man	18.15-21.25	7/9	Dorit Thomsen	10 gange/35 lekt.	1.870,-/S 1.695,-
Sy selv - aktuel mode og design	423028	H.H. Seedorffs Str. 7	Tor	17.00-20.15	10/9	Dorit Thomsen	12 gange/42 lekt.	2.175,-/S 1.965,-
Sy selv - aktuel mode og design	423027	H.H. Seedorffs Str. 7	Ons	17.30-20.45	16/9	Dorit Thomsen	12 gange/42 lekt.	2.175,-/S 1.965,-
Sy selv - aktuel mode og design	423030	H.H. Seedorffs Str. 7	Lø-sø	09.30-15.55	3/10	Dorit Thomsen	2 gange/14 lekt.	1.060,-/* 1.015,-
Sykursus	423010	H.H. Seedorffs Str. 7	Tir	18.30-21.15	8/9	Bettina Bagger Jensen	13 gange/39 lekt.	2.045,-/S 1.850,-
Sykursus	423013	H.H. Seedorffs Str. 7	Tir	09.30-12.15	8/9	Bettina Bagger Jensen	8 gange/24 lekt.	1.395,-/* 1.275,-
Sykursus	423038	H.H. Seedorffs Str. 7	Ons	18.15-21.00	9/9	Bettina Bagger Jensen	8 gange/24 lekt.	1.395,-/S 1.275,-
Sykursus	423000	H.H. Seedorffs Str. 7	Man	19.00-21.45	21/9	Beatrice J. Poulsen	12 gange/36 lekt.	1.915,-/S 1.735,-
Sykursus	423004	H.H. Seedorffs Str. 7	Man	09.45-12.30	21/9	Beatrice J. Poulsen	12 gange/36 lekt.	1.915,-/* 1.735,-
Sykursus	423003	Strandskolen	Tor	15.15-18.00	24/9	Beatrice J. Poulsen	12 gange/36 lekt.	1.915,-/* 1.735,-
Sykursus - hensyntagende	423083	Folkehuset Holme	Man	09.15-12.00	7/9	Bettina Bagger Jensen	13 gange/39 lekt.	2.045,-/* 1.850,-
Sykursus - hensyntagende	423085	Ellevangskolen	Ons	15.00-17.45	23/9	Beatrice J. Poulsen	13 gange/39 lekt.	2.045,-/* 1.850,-
Sykursus - hensyntagende	423080	H.H. Seedorffs Str. 7	Tor	09.45-12.30	24/9	Beatrice J. Poulsen	12 gange/36 lekt.	1.915,-/* 1.735,-
Syning og syteknik	423037	H.H. Seedorffs Str. 7	Tir	13.00-16.40	15/9	Jane Holmbo	15 gange/60 lekt.	2.955,-/* 2.655,-
Modeludvikling og syning	423031	H.H. Seedorffs Str. 7	Tir	19.00-21.45	22/9	Dorit Thomsen	14 gange/42 lekt.	2.175,-/S 1.965,-
Vinternederdele - konstruktion	423061	H.H. Seedorffs Str. 7	Lør	09.30-15.55	26/9	Bettina Bagger Jensen	1 gang/7 lekt.	675,-/* 640,-
Lær din symaskine at kende	423009	H.H. Seedorffs Str. 7	Lør	09.30-15.00	3/10	Bettina Bagger Jensen	1 gang/6 lekt.	625,-/* 595,-
Lær at sy lynlåse	423062	H.H. Seedorffs Str. 7	Lør	09.30-15.00	31/10	Bettina Bagger Jensen	1 gang/6 lekt.	625,-/* 595,-
Konstruktion - kjole og bluser	423033	H.H. Seedorffs Str. 7	Lør	09.15-16.05	14/11	Dorit Thomsen	2 gange/15 lekt.	1.110,-/* 1.065,-
Genskab dit yndlingstøj	423063	H.H. Seedorffs Str. 7	Lør	09.30-16.50	14/11	Bettina Bagger Jensen	1 gang/8 lekt.	625,-/* 585,-
Design og modeludvikling	433035	H.H. Seedorffs Str. 7	Man	09.30-16.50	16/1	Dorit Thomsen	1 gang/8 lekt.	795,-/* 755,-



Yogakurser

Bliv smidig og styrk din krop med yoga



Få fornyet energi og mere overskud i hverdagen med yogaundervisning

Føler du dig stiv som et bræt, eller er du erfaren yogi med mod på at blive udfordret? I FOF Aarhus kan du gå til de klassiske yogaformer som Hatha yoga og Yin yoga, prøve kræfter med Iyengar yoga og Ashtanga yoga eller tage på workshop i ansigtsyoga.



Hvilken yogaform skal jeg vælge?

Er du i tvivl om, hvilken form for yoga, du skal vælge, så gå ind på vores yogaguide via QR-koden herunder. Her får du en nem og hurtig forståelse for de yogatyper, du kan gå til hos FOF Aarhus.

Uanset type, er yoga en skøn og forløsende måde at være god ved dig selv, både fysisk og mentalt.

Du er også altid velkommen til at ringe til os, hvis du er i tvivl om, hvilken yogaform du skal vælge. Kontakt os på tlf. 8612 2955.

Scan koden og se vores yogaguide
– læs om Hatha yoga, Iyengar yoga,
Yin yoga, Flow yoga og Ashtanga yoga.



Læs om alle yogakurserne på www.fof-aarhus.dk

Kursus	Hold	Sted	Dag	Tid	Start	Underviser	Gange/lektioner	Pris
Ansigtssyoga (kort forløb)	425301	Søndergade 74	Ons	16.15-17.15	23/9	Linda Jakobsen	5 gange/7,5 lekt.	745,- / * 710,-
Aftenyoga for alle	425458	Søndergade 74	Tor	19.00-20.50	3/9	Laila Elisabeth	15 gange/30 lekt.	1.800,- / S 1.650,-
Ashtanga yoga - begyndere	425471	Frichs Vej 36 G	Man	18.45-20.05	7/9	Miles Ratledge	13 gange/19,5 lekt.	1.340,- / S 1.245,-
Ashtanga yoga - begyndere	425476	Søndergade 74	Ons	18.45-20.05	9/9	Miles Ratledge	13 gange/19,5 lekt.	1.340,- / S 1.245,-
Ashtanga yoga - letøvede	425470	Frichs Vej 36 G	Man	17.00-18.45	31/8	Miles Ratledge	13 gange/26 lekt.	1.625,- / S 1.495,-
Ashtanga yoga - letøvede	425473	Søndergade 74	Ons	17.00-18.45	2/9	Miles Ratledge	13 gange/26 lekt.	1.625,- / S 1.495,-
Blid yoga og mindfulness	425384	Fjordsgade	Ons	10.00-11.50	2/9	Claudia Hoyda	15 gange/30 lekt.	1.800,- / * 1.650,-
Blid yoga og mindfulness	425382	Fjordsgade	Tor	12.00-13.50	3/9	Claudia Hoyda	15 gange/30 lekt.	1.800,- / * 1.650,-
Fredagsyoga	425479	Frichs Vej 36 G	Fre	16.00-17.20	14/8	Lousin Hartmann	10 gange/15 lekt.	1.800,- / * 1.640,-
Fusion af yoga og pilates	425375	Fjordsgade	Man	10.30-12.20	7/9	Claudia Hoyda	14 gange/28 lekt.	1.710,- / * 1.570,-
Fyraftensyoga	425469	Sølystskolen	Ons	17.00-18.00	2/9	Marianne Larsen	13 gange/17,29 lekt.	1.245,- / * 1.160,-
Fyraftensyoga	425468	Ellevangskolen	Tor	16.30-17.40	3/9	Marianne Larsen	14 gange/18,62 lekt.	1.305,- / * 1.210,-
Hatha yoga - beg./letøvede	425465	Fjordsgade	Tir	15.15-17.00	1/9	Claudia Hoyda	15 gange/30 lekt.	1.800,- / * 1.650,-
Hatha yoga - beg./letøvede	425466	Fjordsgade	Tir	17.00-18.50	1/9	Claudia Hoyda	15 gange/30 lekt.	1.800,- / S 1.650,-
Hatha yoga - letøvede	425457	H.H. Seedorffs Str. 7	Tir	08.00-09.50	8/9	Eva Michaelsen	13 gange/26 lekt.	1.625,- / * 1.495,-
Iyengar yoga (trin 1-2)	425495	H.H. Seedorffs Str. 7	Tir	19.00-20.50	1/9	Celia Mikkelsen	14 gange/28 lekt.	1.710,- / S 1.570,-
Iyengar yoga (trin 2)	425494	H.H. Seedorffs Str. 7	Man	17.00-18.50	31/8	Celia Mikkelsen	12 gange/24 lekt.	1.540,- / S 1.420,-
Iyengar yoga (trin 3)	425498	H.H. Seedorffs Str. 7	Tir	17.00-18.50	1/9	Celia Mikkelsen	12 gange/24 lekt.	1.540,- / S 1.420,-
Iyengar yoga for mænd	425490	H.H. Seedorffs Str. 7	Man	19.00-20.50	31/8	Celia Mikkelsen	14 gange/28 lekt.	1.710,- / S 1.570,-
Kundalini yoga	425380	H.H. Seedorffs Str. 7	Tir	17.00-18.50	1/9	Olivia Lindstrøm	14 gange/28 lekt.	1.710,- / S 1.570,-
Mindful yoga	425425	H.H. Seedorffs Str. 7	Ons	12.00-13.50	2/9	Kia Diget	13 gange/26 lekt.	1.625,- / * 1.495,-
Vend din stivhed til smidighed	425435	Søndergade 74	Man	17.00-18.50	31/8	Kia Diget	13 gange/26 lekt.	1.625,- / S 1.495,-
Yin yoga	425420	Fjordsgade	Man	12.00-13.50	31/8	Munna Hoffmann	14 gange/28 lekt.	1.710,- / * 1.570,-
Yin yoga	425421	H.H. Seedorffs Str. 7	Ons	10.00-11.50	2/9	Kia Diget	13 gange/26 lekt.	1.625,- / * 1.495,-
Yin yoga	425488	H.H. Seedorffs Str. 7	Man	16.30-18.00	7/9	Eva Michaelsen	13 gange/26 lekt.	1.625,- / * 1.495,-
Yin og Yang yoga	425422	Fjordsgade	Tir	12.00-13.50	8/9	Munna Hoffmann	12 gange/24 lekt.	1.540,- / * 1.420,-
Yin og Yang Yoga	425475	Frichs Vej 36 G	Tor	16.30-18.00	10/9	Miles Ratledge	13 gange/26 lekt.	1.625,- / * 1.495,-
Yin power yoga	425423	Frichs Vej 36 G	Tir	18.50-20.40	8/9	Majken Kjeldsen	14 gange/28 lekt.	1.710,- / S 1.570,-
Yoga - beg./letøvede	425460	Fjordsgade	Man	16.30-18.00	31/8	Pia Lieberknecht	14 gange/28 lekt.	1.710,- / * 1.570,-
Yoga - beg./letøvede	425461	Fjordsgade	Man	18.30-20.20	31/8	Pia Lieberknecht	14 gange/28 lekt.	1.710,- / S 1.570,-
Yoga for alle	425378	Fjordsgade	Tir	09.00-10.20	1/9	Claudia Hoyda	15 gange/22,5 lekt.	1.475,- / * 1.360,-
Yoga for alle	425383	Fjordsgade	Ons	08.45-10.05	2/9	Claudia Hoyda	15 gange/22,5 lekt.	1.475,- / * 1.360,-
Yoga for alle	425379	Søndergade 74	Ons	18.15-20.05	2/9	Jane Klostergaard	12 gange/24 lekt.	1.540,- / S 1.420,-
Yoga for mænd	425325	H.H. Seedorffs Str. 7	Ons	17.30-19.20	16/9	Ulrik Lysbøj	7 gange/14 lekt.	1.055,- / S 985,-
Yoga for kvinder 55+	425467	H.H. Seedorffs Str. 7	Tir	09.30-11.20	8/9	Berit Bramm	24 gange/48 lekt.	2.580,- / * 2.340,-
Yoga mod stress	425550	Søndergade 74	Tor	17.00-18.50	3/9	Laila Elisabeth	15 gange/30 lekt.	1.800,- / S 1.650,-
Workshop: Ansigtssyoga	425300	Søndergade 74	Lør	10.30-12.00	29/8	Linda Jakobsen	1 gang/2 lekt.	365,-
Workshop: Ansigtssyoga	425302	Søndergade 74	Lør	10.30-12.00	14/11	Linda Jakobsen	1 gang/2 lekt.	365,-

Pilates - body/mind



Pilates for begyndere/letøvede

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.800,-/S 1.650,-

Her træner vi på en effektiv, dynamisk og skånsom måde med fokus på at sikre en god teknik i øvelserne. Tempoet er roligt, og du bliver guidet grundigt igennem alle øvelser.

425407 on 17.00-18.50 Fjordsg Claudia Hoyda

Pilates for letøvede

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.625,-/* 1.495,-

Vi laver flydende og glidende bevægelser, som styrker og strækker kroppen og giver en stærk kropsstamme. Træningen er effektiv og skånsom, og grundprincipper bliver gennemgået. Kendskab til pilates forventes.

425404 on 11.15-13.05* Sønderg 74 Lærke Hansen

Pilates for øvede

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.625,-/* 1.495,-

Bliv udfordret af nye øvelser og fordyb dig i det allerede kendte. Til stille musik træner vi langsomt og roligt kroppens muskelgrupper med fokus på åndedrættet, centrering, balance og koordinering. Vi slutter af med let afspænding.

425405 on 09.15-11.05* Sønderg 74 Lærke Hansen

34 lektioner (17 mødegange) - kr. 1.975,-/S 1.805,-

425418 to 17.00-18.50 Seedorffs Str. 7 Silke Rønnow

Mindful pilates for kvinder 50+

31,5 lektioner (21 mødegange) - kr. 1.865,-/* 1.705,-

Vi arbejder med kropslige pilatesøvelser på en mindful måde, der får krop og sind til at falde til ro og giver ny energi.

425403 ti 12.45-13.35* Seedorffs Str. 7 Suzanne Ellefsen

Lykkeglimt gennem bevægelse

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.710,-/* 1.570,-

Bevæg kroppen i roligt tempo med blide flow-øvelser inspireret af pilates og yoga samt let danseemotion. Vi styrker balance og smidighed, arbejder med åndedrættet og afslutter med afspænding i et hyggeligt miljø med musik.

425326 ti 10.30-12.20* Sønderg 74 Anne-Marie

Somatisk bevægelse og afspænding

20 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.365,-/S 1.265,-

Somatisk bevægelse og afspænding er en blid og sansende form for motion, som inviterer til øget nærvær og kontakt til kroppen i et trygt og omsorgsfuldt rum. Vi arbejder med yoga og dans, åndedræt, fri bevægelse og afspænding. Der er fokus på den indre oplevelse, og du guides til at mærke din krop, mens du bevæger dig med dine aktuelle behov og ressourcer.

425311 on 19.00-20.30 Seedorffs Str. 7 Mette Vibe

Kvindecirkel

10 lektioner (5 mødegange) - kr. 880,-/S 830,-

Et nærende fællesskab for kvinder med fokus på krop, cyklus, stress, glæde og fri udfoldelse. Gennem fem mødegange med refleksion, blid bevægelse, yoga og dans skabes et trygt rum for fordybelse, selvforståelse og styrket forbindelse til dig selv og andre.

425310 to 18.30-20.20 Frichs Vej 36 G Nina Jacobsen

ADHD i hverdagen – konkrete redskaber til forældre

6 lektioner (3 mødegange) - kr. 795,-/S 765,-

Et praksisnært kursus over tre gange, hvor du får forståelse for barnets adfærd og lærer, hvordan du kan mindske konflikter, skabe struktur og støtte dit barn i hverdagen med ro, overblik og små greb, der virker. Der er plads til erfaringsudveksling og konkrete løsninger til din familie.

425305 ma 7/9 19.00-20.50 Sønderg 74 Dorthe Fynbo
425306 ma 23/11 19.00-20.50 Fjordsg Dorthe Fynbo

Styrke og kondition

NYHED

Okserne - styrke for mænd 55+

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.540,-/* 1.420,-

Opbyg en stærk og robust krop gennem træning af styrke, udholdenhed, smidighed og balance. Vi arbejder med egen kropsvægt og gradvist med vægte. Uformelt miljø med god energi, musik og afsluttende afspænding.

425327 on 13.30-15.20* Seedorffs Str. 7 Anne-Marie

Zumba for begyndere 60+

27 lektioner (18 mødegange) - kr. 1.670,-/* 1.535,-

Oplev en sjov og energisk træning, som booster konditionen og udfordrer hjernen med koordinationsøvelser. Vi danser enkle koreografier til reaggaton, salsa, merengue, jive, rumba og cha cha cha. Alle kan være med!

425367 to 13.30-14.50* Seedorffs Str. 7 Marianne Krogh

Body SDS - grundtræning

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.625,-/* 1.495,-

Her styrker vi os selv fysisk og mentalt. Vi tager afsæt i Body SDS kropsterapi, som vedligeholder og åbner kroppen og grounder dig. Du kan forvente grundig træning af led, kondition og styrke. Kom og få både tankemylder og skavanker til at forsvinde.

425320 on 16.30-18.00* Seedorffs Str. 7 Hanayo Nielsen

Senior kvindeFIT

48 lektioner (32 mødegange) - kr. 2.580,-/* 2.340,-

Her laver vi alsidig og effektiv seniortræning med styrke, balance, puls og bevægelighed. Ø er opbygget, så alle kan deltage på hvert sit niveau.

425376 ti 10.30-11.50* Fjordsg Claudia Hoyda

Effektiv fitness - seniorkvinder

22,5 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.475,-/* 1.360,-

Arbejd hele din krop igennem med konditions-, styrke-, balance- og bækkenbunds-træning. Det foregår i et tempo, hvor alle kan være med, og du bliver vejledt, så du får fuldt udbytte.

425371 to 10.30-11.50* Fjordsg Claudia Hoyda



Kvindefitness for 60+

27 lektioner (18 mødegange) - kr. 1.670,-/* 1.535,-

Fitness træning, hvor du styrker hele kroppen og forbedrer balance og kropsbevidsthed. Vi arbejder med kropsvægt og redskaber som elastikker, håndvægte, bolde, hulahopringe og sjippetove. Træningen kombinerer styrke og puls med opvarmning og afspænding. Vi afslutter med afspænding og en kort powernap.

425368 to 15.00-16.20* Seedorffs Str. 7 Marianne Krogh

Forbliv stærk for K65+

36 lektioner (18 mødegange) - kr. 2.060,-/* 1.880,-

For aktive kvinder på 65+, der ønsker varieret træning. Vi arbejder hele kroppen igen med alsidige øvelser og redskaber som elastikker, vægte, hulahopringe, sjippetove og bolde. Træningen inkluderer både puls- og gulvøvelser. Vi slutter med en powernap.

425366 ma 14.20-16.10* Seedorffs Str. 7 Marianne Krogh

Seniordamer 65+

18 lektioner (18 mødegange) - kr. 1.275,-/* 1.185,-

Bevægelse med fokus på balance, styrkelse af kroppen og hyggeligt samvær. Øvelserne tager hensyn til aldersbetingede skader og tilpasses, så alle kan være med.

425365 ma 13.30-14.25* Seedorffs Str. 7 Marianne Krogh

Styrk din krop for kvinder

36 lektioner (18 mødegange) - kr. 2.060,-/* 1.880,-

Styrk din krop med grundig træning af alle muskelgrupper. Vi laver øvelser, der løsner op omkring nakke, skuldre, ryg og bækken, og vi inddrager pulstræning og redskaber.

Hold 425363: for 60+.

Hold 425364: for 70+.

425363 ma 10.00-11.50* Seedorffs Str. 7 Marianne Krogh

425364 ma 11.45-13.35* Seedorffs Str. 7 Marianne Krogh

Bevægelse/nærvær i naturen



Skovbad - workshop

2,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 390,-

Vi går i stilhed med enkle sanseøvelser i naturen ved Hørhaven og afslutter med noget varmt at drikke. En aften med ro, nærvær og fællesskab. Underviser er Gitte Bang.

425560 ti	16.30-18.30	11/8	Riis Skov
425561 to	16.30-18.30	13/8	Marselisborg Skov
425562 to	16.30-18.30	20/8	Marselisborg Skov
425563 ti	16.30-18.30	25/8	Riis Skov
425564 to	16.30-18.30	27/8	Marselisborg Skov
425566 to	16.30-18.30	3/9	Marselisborg Skov

Skovbadsforløb i efteråret

12,5 lektioner (5 mødegange) - kr. 990,-/S 925,-

Giv dig selv en blid overgang fra sensommer til efterår. På skovbadsforløbet fordyber vi os gennem vores sanser i den smukke efterårsnatur ved Hørhaven. Undervisning hver anden torsdag. Start d. 10/9.

425567 to 16.30-18.30 Marselisborg Skov Gitte Bang

Naturtræning for 50+

15 lektioner (6 mødegange) - kr. 1.095,-/* 1.020,-

I Mindeparken træner vi med fokus på krop, åndedræt, sind, smil og fællesskab. Vi bruger naturens elementer til øvelser for balance, koordination, muskelstyrke og bevægelighed. Holdet er for dig, som stadig kan gå og jogge lidt, da vi også skal have gang i kredsløbet. Start d. 2/9.

425314 on 10.15-12.30* Mindeparken Janne Kjær

Skumringstur og bålhygge - workshop

2,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 390,-

NYHED

Tag en pause fra hverdagens travlhed med en stemningsfuld skumringstur i naturen. Vi går i stilhed med enkle sanseøvelser, mens mørket falder på, og afslutter ved bålet. Glæd dig til en aften med ro, nærvær og fællesskab. Undervisere er Gitte Bang og Anna Glavind.

425574 ti 19.45-21.45 1/9 Marselisborg Skov

Qigong i naturen - workshop

2 lektioner (1 mødegang) - kr. 365,-

Qigong er meditation i bevægelse. Kom med og få en smagsprøve på det. Underviser er Gitte Bang.

425572 on 10.00-11.30 2/9 Riis Skov
425573 to 13.30-15.00 3/9 Marselisborg Skov

Qigong i naturen - forløb for begyndere

20 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.365,-/* 1.265,-

Øg dit fysiske og mentale overskud med mindfulness i bevægelse. Gennem rolige bevægelser, åndedrætsøvelser og naturens energi skaber vi balance mellem krop og sind. Alle kan være med – uanset form og erfaring.

Hold 425570: start d. 9/9.

Hold 425571: start d. 10/9.

425570 on 10.00-11.30* Riis Skov Gitte Bang
425571 to 13.30-15.00* Marselisborg Skov Gitte Bang



Tai Chi Chuan



Tai Chi Chuan

Tai Chi er en gammel kinesisk bevægelseskunst, der styrker helbredet og giver smidighed og ro i sindet. Det er et arbejde med at skabe balance mellem krop og sjæl. Alle kan være med, unge som ældre, kvinder som mænd.

Undervisningen vil både være med Qi gong, såsom de 18 terapier, afspændingsprincipperne ved de løsnende øvelser og energiflowet i Yang Tai Chi-formen. Alt med udgangspunkt i den enkeltes ståsted.

Tai Chi Chuan - nybegyndere

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.625,-/S 1.495,-

425346 to 17.00-18.50 Seedorffs Str. 7 Gabriela Rosschou

Tai Chi Chuan - begyndere

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.625,-/S 1.495,-

425344 to 19.00-20.50 Seedorffs Str. 7 Gabriela Rosschou

Tai Chi Chuan - begyndere/letøvede

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.625,-/S 1.495,-

425341 to 10.00-11.50* Fjordsg Karsten Jakobsen

Tai Chi Chuan - letøvede

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.625,-/S 1.495,-

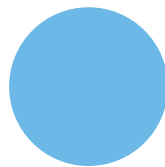
425342 ti 17.30-19.20 Fjordsg Karsten Jakobsen

Tai Chi Chuan - øvede

39 lektioner (13 mødegange) - kr. 2.190,-/S 1.995,-

425343 ma 17.00-19.45 Fjordsg Karsten Jakobsen

Dans



Linedance - begyndere

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.540,-/* 1.420,-

Kom i godt humør mens du bevæger dig! Her danser vi på lige rækker, så du behøver ikke en partner. Vi danser til al slags musik – fra cha cha og latin til pop og country. Trinene gentages flere gange, så alle kan følge med.

425477 ma 15.00-16.50* Fjordsg Gitte Pløger

SANS - sang og dans

15 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.095,-/* 1.020,-

Kombiner sang og dans med fysisk aktivitet, mental træning og socialt samvær. Vi har fokus på at holde hjernen frisk, når vi bruger vores sanser til at lytte, holde rytmer og lære nye melodier, tekster og dansetrin.

425333 to 15.30-16.35* Fjordsg Hanne Fahl

Dans dig glad

18 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.275,-/* 1.185,-

Holdet er for alle – også dig uden danseerfaring. Vi danser til god musik, vi kender, og kommer omkring mange stilarter. Det kan være alt fra latinamerikanske rytmer og moderne pop til 80'er-klassikere. Der er ingen vilde hop eller drej, og koreografiene er simple. Kom med og lad os have en fest!

425484 ma 10.00-11.20* Fjordsg Anne-Kristine

425485 ma 11.30-12.50* Fjordsg Anne-Kristine

Dans & Bodyfit - letøvede K45+

46 lektioner (23 mødegange) - kr. 2.495,-/* 2.265,-



Til nye og gamle musik-hits danser vi os glade med latin, standard-danse og dansegenrer som zumba, folkedanse og les lancers. Vi starter med grundig opvarmning, balance og koordinationsøvelser og slutter med strækøvelser.

425387 to 11.25-13.15* Seedorffs Str. 7 Janne Kjær

Mavedans



Mavedans - nybegyndere

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.540,-/S 1.420,-

Mavedans øger kropsbevidstheden og er en smuk motionsform, hvor du opnår bedre kondition, mere smidighed og bevægelse i flow. Det er et sundt redskab til at udforske din krop med kærlighed og anerkendelse.

425392 on 19.15-20.45 Sønderg 74 Aleksandra Zengin

Mavedans - letøvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.540,-/S 1.420,-

Mavedans styrker og smidiggør din krop, samtidig med at din koordinationsevne forbedres. Vi arbejder med spændende kombinationer og træner grundbevægelser, som arbejdes ind i en koreografi.

425393 on 17.30-19.00 Sønderg 74 Aleksandra Zengin

Mavedans - øvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.540,-/S 1.420,-

Kurset er for dig, der allerede har godt styr på genrens grundbevægelser. Vi arbejder både med teknik, mere avancerede kombinationer, koreografi og improvisation.

425391 ma 19.15-20.45 Sønderg 74 Aleksandra Zengin

Hensyntagende bevægelse ♡ ✨ ☺

Har du et fysisk eller psykisk handicap, som gør, at du ikke kan deltage på de almene bevægelseshold? Så tilbyder vi i FOF Aarhus hensyntagende kurser særligt til dig.

Hensyntagende undervisning er små hold med maks. syv deltagere, så du kan få ekstra individuel vejledning ift. dine gener og skavanker.

Læs mere om hensyntagende hold på www.fof-aarhus.dk



Yoga

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.540,-/* 1.420,-

Prøv yoga i et roligt tempo, hvor du mærker de gavnlige virkninger på krop og sind. Fokus er på kropsbevidsthed, smidiggørelse og styrkelse af led og muskler.

429128 on 16.15-18.00* Sønderg 74 Jane Klostergaard

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.800,-/* 1.650,-

429140 ma 10.00-11.50* Solbjerg Kamma Schmidt

Blid yoga

60 lektioner (30 mødegange) - kr. 3.100,-/* 2.800,-

Vi laver blide stræk, styrkende øvelser samt afspænding og træner dit åndedræt. Øvelserne tilpasses dit tempo og dine behov.

429107 to 09.00-10.50* Sønderg 74 Laila Elisabeth

429109 to 10.45-12.35* Sønderg 74 Laila Elisabeth

Blid lyengar yoga

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.540,-/* 1.420,-

Lyengar yoga er en metodisk og detaljeret yogaform, der har fokus på præcision og lige linjer i kroppen i et roligt tempo.

429113 on 11.30-13.20* Sønderg 74 Celia Mikkelsen

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.710,-/* 1.570,-

429114 to 09.40-11.30* Seedorffs Str. 7 Celia Mikkelsen

Blid yoga mod stress

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.800,-/* 1.650,-

Lær at finde ro med yogaøvelser, der balancerer nervesystemet. Vi arbejder med øvelser, åndedræt og afspænding, så du kan finde ro i krop og sind. Til dig med stress, smerter, angst eller tankemylder.

429126 on 11.45-13.35* Seedorffs Str. 7 Sonja Top

429121 to 13.15-15.05* Sønderg 74 Laila Elisabeth

Blid MediYoga

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.800,-/* 1.650,-

MediYoga er en terapeutisk yogaform med blide øvelser, åndedræts teknikker, afspænding og meditation, som øger kropsbevidstheden og støtter kroppens helbredelse. Det gavner bl.a. ved stress, søvnproblemer og hjerte-kar-sygdomme. Alle kan deltage, da øvelserne kan tilpasses.

429125 on 10.00-11.50* Seedorffs Str. 7 Sonja Top

Meditativ yoga

48 lektioner (24 mødegange) - kr. 2.580,-/* 2.340,-

Bliv langsomt og roligt guidet gennem yogastillinger med fokus på åndedrættet. Øvelserne udføres liggende eller siddende, og de inkluderer enkle åndedrætsøvelser for indre ro.

429004 on 11.00-12.50* Sønderg 74 Berit Bramm

Yoga, meditation og afspænding

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.540,-/* 1.420,-

Vi vil ryste gamle spændinger af os og lave velgørende yoga og pilates. Vi træner nærvær, øver meditation og afslutter med afspænding. Programmet vil virke afstressende og fremme fysisk og psykisk velvære.

429135 ti 09.30-11.20* Seedorffs Str. 7 Susanne Øgaard

Yoga og pilates med mindfulness og meditation

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.800,-

Få et pusterum med omsorg, fordybelse, ro og afspænding. Meditation styrker dit kredsløb, immunforsvar og hormonsystem samt forbedrer din koncentration, hukommelse og udholdenhed.

429110 to 19.00-20.50* Solbjerg Kamma Schmidt

Yoga og pilates

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.540,-/* 1.420,-

Med yoga og pilates forbedrer du din holdning ved at styrke de stabiliserende muskler samt balancere bækkenet og rygsøjlen. Vi fokuserer på stræk, afspænding, åndedræt og ro.

429100 ti 11.00-12.50* Seedorffs Str. 7 Susanne Øgaard

Pilates og afspænding

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.540,-/* 1.420,-

Oplev øget velvære gennem rolige øvelser, stræk og åndedræt. Vi arbejder med styrke, smidighed og vejtrækning. Du styrker kroppens kernemuskler, løsner spændinger med dynamiske stræk og lærer at bruge åndedrættet aktivt. Du skal kunne ligge på en måtte og selv komme op og ned.

429005 ma 09.00-10.50* Seedorffs Str. 7 Lærke Hansen

Pilates, afspænding og velvære

64 lektioner (32 mødegange) - kr. 3.275,-/* 2.955,-

Ønsker du at forebygge og afhjælpe smerter, mindske stress og få mere nærvær, bedre kropsholdning og øget kropsbevidsthed? Så kom med og træn hele din krop på en skånsom måde.

429078 ti 11.15-13.05* Sønderg 74 Birgit Jørgensen

429079 ti 13.15-15.05* Sønderg 74 Birgit Jørgensen

429085 to 11.45-13.35* Sønderg 74 Birgit Jørgensen



Hensyntagende bevægelse ♡ ✨ 😊

Smertelindrende pilates

60 lektioner (30 mødegange) - kr. 3.100,-/* 2.800,-

Har du muskel- og ledsmerter efter uheld eller overbelastning? Vi fokuserer på smertelindring, smidighed og styrke ved aktivering af de svage muskler. Vi ser kroppen som en sammenhængende enhed, hvor svaghed ét sted kan give smerter andre steder.

429075	ma 10.30-12.20*	Sønderg 74	Lise Rasmussen
429077	ti 11.15-13.05*	Seedorffs Str. 7	Lise Rasmussen
429084	to 11.30-13.20*	Sønderg 74	Lise Rasmussen

FysioPilates for letøvede

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.625,-/* 1.495,-

Et lille hold, hvor vi arbejder med hele kroppen, med fokus på stabilitet, balance, bevægelighed, styrke, koordinering, åndedræt og afspænding. Der tages hensyn til den enkelte, og der er plads til erfaringsudveksling og grin.

429070	ti 11.15-13.05*	Sønderg 74	Albena Mileva
--------	-----------------	------------	---------------

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.800,-/* 1.650,-

429071	ti 13.15-15.05*	Sønderg 74	Albena Mileva
--------	-----------------	------------	---------------

FysioPilates for letøvede K50+

60 lektioner (30 mødegange) - kr. 3.100,-/* 2.800,-

429066	ti 14.15-16.05*	Sønderg 74	Marianne Sveistrup
--------	-----------------	------------	--------------------

Mindfulness og meditation

20 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.365,-/* 1.265,-

For dig, der længes efter mere ro, nærvær og overskud. Gennem guidede meditationer, mindfulness og blide bevægelser træner vi evnen til at være til stede i nuet. Du lærer at møde tanker, stress og uro med større bevidsthed og venlighed. Undervisningen er inspireret af MBSR (mindfulness-baseret stressreduktion) og kræver ingen erfaring.

429134	to 11.00-12.50*	Seedorffs Str. 7	Lykke Ramsdal
--------	-----------------	------------------	---------------

Mindful kropstræning

64 lektioner (32 mødegange) - kr. 3.275,-/* 2.955,-

Få mere ro og hjælp til at være til stede i nuet. Vi træner hele kroppen med fokus på kropsbevidsthed og nærvær. Der indgår afspænding og kropsscanning i undervisningen.

429013	to 10.00-11.50*	Sønderg 74	Birgit Jørgensen
--------	-----------------	------------	------------------



NYHED

Hjem i kroppen

- træning efter brystkræft

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.710,-/* 1.570,-

Blid træning for dig, der har haft brystkræft. Vi arbejder med mobilitet i overkroppen, dybere vejtrækning og kropsforbindelse kombineret med dans, der vækker glæde og livskraft. Mød andre i samme situation og styrk dit overskud, selvværd og tilknytning til hverdagen.

429017	to 12.45-14.35*	Møllestien	Lena Poulsen
--------	-----------------	------------	--------------

Stabiliserende træning og bevægelse

60 lektioner (30 mødegange) - kr. 3.100,-/* 2.800,-

Vi fokuserer på smertelindring og forbedrer styrke, stabilitet, smidighed og balance i ryg, nakke, skuldre, hofter, fødder og bækkenbund. Vi aktiverer roligt dine svageste muskler, så du får det bedste ud af træningen.

429044	ma 12.15-14.05*	Sønderg 74	Lise Rasmussen
--------	-----------------	------------	----------------

Stabiliserende træning og styrke

60 lektioner (30 mødegange) - kr. 3.100,-/* 2.800,-

Vi træner balance, styrke og smidighed samt afspænder hele kroppen til musik på en varieret og skånsom måde. Øvelserne forebygger og lindrer smerter.

429020	ma 15.10-17.00*	Sønderg 74	Lise Rasmussen
429021	on 09.45-11.35*	Sønderg 74	Lise Rasmussen
429022	to 09.45-11.35*	Sønderg 74	Lise Rasmussen

Muskel- og ledproblemer

64 lektioner (32 mødegange) - kr. 3.275,-/* 2.955,-

Til dig, der har udfordringer i muskler og led, fx gigt. Vi laver rolige øvelser med fokus på kropsbevidsthed, styrke, smidighed, vitalitet, velvære og afspænding.

429151	ti 09.30-11.20*	Sønderg 74	Birgit Jørgensen
--------	-----------------	------------	------------------

NYHED

Gotvedgymnastik

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.710,-/* 1.570,-

Rolig gymnastik og dans, der styrker muskler, smidighed og koordination. Vi har fokus på kropskontrol og sikker alignment. Vi bruger rytme, leg og variation samt afspænding, der giver ro og overskud.

429016	ti 11.45-13.35*	Sønderg 74	Lena Poulsen
--------	-----------------	------------	--------------

Gotvedgymnastik for demensramte

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.710,-/* 1.570,-

Træning til musik, der styrker kondition, balance og smidighed. Vi arbejder altid med opvarmning, bevægelse, enkle trinkombinationer og afspænding. Du kan deltage med en pårørende, alene i et trygt fællesskab eller med ledsager, som hygger sig imens. En god mulighed for at få samvær med andre med demens og med pårørende.

429015	ma 12.15-14.05*	Seedorffs Str. 7	Lena Poulsen
--------	-----------------	------------------	--------------

NYHED

Motion på stol

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.540,-/* 1.420,-

Træning på, ved og omkring stolen, hvor hele kroppen aktiveres. Ideel efter pause eller som genoptræning. Vi arbejder med puls, styrke, balance, smidighed, åndedræt og let hjernetræning. Afsluttes med afspænding.

429025	on 11.30-13.20*	Sønderg 74	Anne-Marie
--------	-----------------	------------	------------



TRX-træning

15 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.095,-/* 1.020,-

En skånsom og effektiv træningsform, hvor du bruger din egen kropsvægt som modstand. Øvelserne udføres med en solid strop med håndtag, og de forbedrer styrke, balance, stabilitet og smidighed. Holdet er for alle.

429056 on 08.30-09.25* Fjordsg Jane Provstgaard
429058 fr 08.30-09.25* Fjordsg Jane Provstgaard

Hjertehold for 50+

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.710,-/* 1.570,-

Træning med særligt fokus på at styrke hjertet. Vi arbejder med afvekslende træningsformer, hvor du styrker krop og kredsløb på effektive måder tilpasset dit niveau.

429006 ma 09.00-10.50* Sønderg 74 Birgit Jørgensen

Træning og velvære for 60+

64 lektioner (32 mødegange) - kr. 3.275,-/* 2.955,-

Her får du trænet og bevæget hele kroppen. Vi træner styrke, stabilitet, kondition og afspænding. Vi kombinerer pulstræning med rolige, styrkende øvelser for at øge kropsbevidsthed, samt undgå overbelastning. Der er plads til individuel vejledning.

429010 on 13.15-15.05* Sønderg 74 Birgit Jørgensen

Seniordamer for 65+

27 lektioner (18 mødegange) - kr. 1.670,-/* 1.535,-

Bevægelse for ældre med fokus på balance, styrke og hyggeligt samvær. Vi tager hensyn til aldersbetingede skader, så alle kan være med.

429132 to 12.15-13.35* Seedorffs Str. 7 Marianne Krogh

Træning allround for K65+

36 lektioner (18 mødegange) - kr. 2.060,-/* 1.880,-

Skånsom træning for hele kroppen i roligt tempo. Vi arbejder med øvelser for hoved/nakke, skuldre, arme, bækken og hofter samt styrke og balance. Vi har fokus på mave og ryg med gulvøvelser, og vi afslutter med stræk og en powernap.

429038 fr 10.00-11.50* Vejlbj Marianne Krogh

Selvtræning

Et tilbud for efterlønnere og pensionister samt skade- og smerteramte

Det skal være nemt at træne og nemt at holde kroppen ved lige! Kig nærmere på dette tilbud, der giver dig mulighed for at træne i dit lokalområde, når du har tid.

Du kan træne følgende steder:

- * Folkehuset Møllestien
- * Folkehuset Vestervang
- * Folkehuset Åbyhøj
- * Folkehuset Carl Blochs Gade
- * Christiansbjerg, Reykjaviks Gade

Læs mere på www.fof-aarhus.dk og tilmeld dig på tlf. 8612 2955.

Træn selv med FOF Aarhus

Scan koden og se
træningsvideoer.



RYGE- OG NIKOTINSTOP

– gratis forløb i Aarhus

På forløbet bliver 7 ud af 10 røg- og nikotinfri. Skal du være den næste?

Deltag i et gratis gruppeforløb, hvor du møder andre, der også gerne vil stoppe med at ryge, dampe eller bruge røgfrie nikotinprodukter som fx snus.

Gruppen mødes 6 gange, og du får støtte af en rådgiver i hele processen lige fra planlægningen til fastholdelsen af dit stop.

Forløbene udbydes i samarbejde med Folkesundhed Aarhus.

Scan koden og se
alle kurserne.



Førstehjælp



LÆR AT REDDE LIV MED ET KURSUS I FØRSTEHJÆLP

Almene førstehjælpskurser

På et førstehjælpskursus i FOF Aarhus bliver du klædt på til at kunne redde liv – du lærer bl.a. genoplivning, hjertemassage, kunstigt åndedræt og brug af hjertestarter. Du lærer at håndtere hverdagsskader og ulykker i situationer, hvor det er nødvendigt.

FOF Aarhus tilbyder en bred vifte af førstehjælpskurser med forskelligt fokus.

Vi har bl.a. kurser inden for:

- * Færdselsrelateret førstehjælp (8 timer)
- * Hjertestop (4 timer)
- * Til babyer (3 timer)
- * Til børn (4 timer)
- * Særligt ansvar for børn (7 timer)
- * Grundkursus (7 timer)
- * Med særligt ansvar (12 timer)
- * Mindre fartøjer og søsport (8 timer)

Se alle kurser på www.fof-aarhus.dk

Musik og sang

Drømmer du om at synge i kor eller spille guitar?

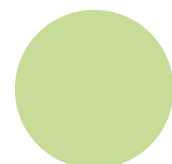
Del din glæde for musik med andre!

I FOF Aarhus inviterer vi dig indenfor til et væld af kurser inden for musik og sang – så om det er sang, kor, guitar, saxofon, sammenspil eller andet, der gør dig glad, så finder du det her.

Prøvetime i sang

Er du i tvivl om, hvilket niveau du skal vælge, kan du få vejledning af en af vores undervisere ved en prøvetime før sæsonstart.

Se datoer og tidspunkter på www.fof-aarhus.dk



Fællessang

Syng fra højskolesangbogen - sommerkursus

8 lektioner (4 mødegange) - kr. 265,-/* 225,-

Kom og syng med fra Højskolesangbogen i fællesskab med andre sangglade mennesker. Vi begynder med udvalgte sange, hvorefter der er mulighed for at komme med ønsker. Alle kan være med. Start d. 14/8.

424062 fr 10.00-11.50* Fjordsg Birgitte Mortensen

Fællessang og smørrebrød

3 lektioner (1 mødegang) - kr. 235,-/*215,-

Tag med til et par hyggelige timer med fællessang, smørrebrød og god stemning! Vi synger et blandet udvalg af sange fra Højskolesangbogen. Undervejs holder vi pause og hygger med smørrebrød og et glas vin. Alle kan være med. Prisen er inkl. 2 stk. smørrebrød og et glas vin/vand samt kaffe/te.

Hold 426944: Efterårets sange, d. 26/9.

Hold 426945: Syng julen ind, d. 28/11.

426944 lø 11.00-13.30 Solsalen Birgitte Mortensen

426945 lø 11.00-13.30 Solsalen Birgitte Mortensen

Formiddagssang for alle

21 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.355,-/* 1.260,-

En god omgang fællessang fra højskolesangbogen og andet godt. Der er plads til alle aldre, og der er åbent for ønsker til, hvad vi skal synge.

424048 on 10.30-12.00* Fjordsg Birgitte Mortensen

Motion, musik og mokka

13,5 lektioner (6 mødegange) - kr. 360,-/* 300,-

Vi mødes til gåtur, fællessang og kaffe/te forskellige steder i Aarhus. FOF-instruktør Kenn Marquardt er guide på gåturen og musikunderviser Kurt Lykkegaard spiller for til fællessang. Alle kan være med! Foregår forskellige steder i Aarhus. Se det fulde program på www.fof-aarhus.dk

424063 ma 10.00-12.00* start 24/8

Kenn Marquardt & Kurt Lykkegaard

Praktiske informationer om alle musikkurserne

- * De fleste lange sæsonkurser starter i uge 37, men vi slår løbende nye hold op på hjemmesiden.
- * Du kan finde de specifikke startdatoer, læse mere om kurserne og tilmelde dig på www.fof-aarhus.dk
- * På de fleste af vores små sang- og musikhold er der maks. 6 eller 7 deltagere, hvilket giver mulighed for at udforske og udvikle dig musikalsk i et trygt miljø. Vi har sang- og musikhold på flere forskellige niveauer.



Sang

Sommersang - for alle

8 lektioner (4 mødegange) - kr. 640,-/S 600,-

Vi synger iørefaldende og opløftende sange. Vi arbejder med vejtrækning, stemmens klang og omfang samt musikalsk indlevelse. Alle kan være med. Start d. 17/8.

424055 ma 17.30-19.20 Katrinebjergsk Birgitte Mortensen

"Jeg kan ikke synge"

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.960,-/* 1.840,-

Her kommer du i gang med at synge og bliver mere tryk ved at høre og bruge din egen stemme i forbindelse med sang. Målet er at opnå en glæde ved at synge og fx at turde synge med på fællessang.

424018 ti 13.30-15.20* Fjordsg Jonathan Petersen

Sang - begyndere

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.960,-/* 1.840,-

Vi synger et blandet repertoire af sange, og undervejs arbejder vi med sangtekniske faktorer som fx vejtrækning og kroppens holdning.

424023 ma 17.00-18.50 Fjordsg Sigrid Black

424026 to 14.00-15.50* Frichs V36 G Christian Meiner

Sang - for alle niveauer

27 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.580,-/S 2.460,-

Undervisningen er en blanding af individuel og holdundervisning. Her er mulighed for at gå i dybden med lige præcis det du har brug for i forhold til det sangtekniske og din personlige stemme.

424051 to 17.00-19.00 Frichs Vej 36 G Instruktør

Sang - letøvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.960,-/S 1.840,-

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

424030 ma 17.30-19.20 Katrinebjergsk Birgitte Mortensen

424031 to 16.00-17.50* Frichs V36 G Christian Meiner



Sang - letøvede (krop og stemme)

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 2.120,-/S 1.990,-

Her har vi øget fokus på at inddrage hele kroppen, når vi synger. Vi følger en særlig meditatív tilgang, hvor vi altid starter med at finde roen og kontakten med vores stemme og krop. Vi synger bl.a. pop, folkeviser, danske klassikere og sange fra hele verden.

424039 on 17.10-19.00 Møllevangs sk Meerle Dahl

Rytisk sang - øvede

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.960,-/S 1.840,-

For dig der allerede har erfaring med at synge og synger rent. Vi synger flerstemmigt og inddrager solistindslag, improvisation og sangtekniske øvelser. Vi synger et blandet rytmisk repertoire inden for genrerne pop, soul, rock og jazz.

424036 ma 19.30-21.20 Katrinebjergsk Birgitte Mortensen

424035 ti 17.00-18.50 Fjordsg Sigrid Black

Sang - senior

28 lektioner (14 mødegange) - kr. 1.990,-/* 1.850,-

Vi synger et blandet repertoire af viser og danske sange. Alle kan være med.

424047 to 12.00-13.50* Fjordsg Birgitte Mortensen

Jazz Vocal

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.960,-/* 1.840,-

Kom med ind i jazzens fantastiske univers. Holdene er for dig, der har erfaring med at synge og synger rent, men du behøver ikke have kendskab til jazz. Vi arbejder både flerstemmigt og solistisk og udforsker fortolkning, improvisation, rytmik og stemmetræning.

Hold 424043 er for letøvede.

Hold 424040 er for øvede.

424040 on 15.00-16.50* Fjordsg Eline Engholm

424043 on 17.00-18.50 Fjordsg Eline Engholm

Kor

SYNG SAMMEN & BLIV GLAD

Drop in kor

2,25 lektioner (1 mødegang) - kr. 75,-

Kom og syng et par timer i et uforpligtende sangfællesskab, hvor vi har det sjovt sammen og lærer to rytmiske sange på én aften. Vi synger flerstemmigt, men niveauet er tilpasset, så alle kan være med. Du bestemmer selv, hvor mange gange du vil deltage. Korleder er Rikke Bjerring.

424068 to	17/9	18.00-20.00	Solsalen
424069 to	29/10	18.00-20.00	Solsalen
424070 to	19/11	18.00-20.00	Solsalen
424071 to	17/12	18.00-20.00	Solsalen

Rytmask sommerkor

8 lektioner (4 mødegange) - kr. 310,-/S 270,-

Her er sangglæden i centrum. Vi synger 2- og 3-stemmige iørefaldende danske og engelske popsange og arbejder med stemmens kraft og udtryk. Start d. 17/8.

424091 ma 19.30-21.20 Katrinebjerg Birgitte Mortensen

Begynderkor

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 750,-/S 630,-

Kor for sangglade folk i alle aldre! Her er plads til alle stemmer, når glæde og det musikalske samvær er i centrum. Vi synger et blandet repertoire.

424082 to 19.00-20.50 Fjordsg Iben Barnwell

Formiddagskor

32,5 lektioner (13 mødegange) - kr. 810,-/* 650,-

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

424088 ma 10.00-12.15* Fjordsg Meerle Dahl

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 910,-/* 730,-

424089 fr 10.00-12.45* Fjordsg Simon Sax

Syng sammen!

27 lektioner (12 mødegange) - kr. 710,-/* 575,-

Vi kaster os ud i et bredt repertoire, lige fra danske viser og højskolesang til Beatles og Kim Larsen. Vi veksler mellem at sygne enstemmig fællessang og flerstemmige sange. Niveauet tilpasses, så alle kan være med!

424084 to 10.00-12.00* Fuglebakken Kurt Lykkegaard
424085 ti 10.00-12.00* Fjordsg Otto Dahlgaard
424087 fr 10.00-12.00* Viborgv 53 Ditte Vedsted

33,75 lektioner (15 mødegange) - kr. 845,-/* 685,-

424086 ti 10.00-12.00* Viborgv 53 Birgitte Mortensen

Syng dig glad - for 60+

60 lektioner (30 mødegange) - kr. 2.070,-/* 1.770,-

Vi synger sange og viser fra bl.a. højskole-sangbogen og arbejder med krop, åndedræt, stemmetræning og tekst.

424090 to 10.00-11.50* Fjordsg Birgitte Mortensen

Toner i balance – klassiske koral-satser

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1085,-/* 965,-

Vi har fokus på flerstemmig korsang med udgangspunkt i klassiske koral-satser. Her får du styrket din intonation, stemmeteknik og evne til at skabe en elegant, klassisk korklang. Vi arbejder med vejtrækning, støtte, vokalformning og stemmeføring gennem praktiske øvelser og koral-sang.

424080 ti 15.30-17.20* Fjordsg Jonathan Petersen

Kor/letøvede

Vi udbyder en række kor som er særligt rettet mod dig, som tidligere har sunget i kor, og som kan synge rent.

Barbershop-kor (for mænd)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1085,-/* 965,-

Vi synger flerstemmigt og arbejder med at skabe den karakteristiske barbershop-klang. Vi øver korte arrangementer og klassiske barbershop-tags (de iørefaldende slutninger), hvor du får oplevelsen af at synge tæt, præcist og med masser af fælles energi.

424079 to 15.00-16.50* Fjordsg Jonathan Petersen

De glade amatørers kor

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 750,-/S 630,-

Kom og oplev glæden ved at synge i et stort kor! Her er plads til alle, også dig uden den store korerfaring. Vi forventer dog, at du kan synge rent. Vi synger mange forskellige genrer.

424075 ti 18.45-20.35 Skovvangsk Johanne Thomsen
424076 on 19.00-20.50 Møllevangsk Instruktør

Happy Hearts

32,5 lektioner (13 mødegange) - kr. 935,-/S 775,-

Kvindekor for stemme, krop og sjæl. Vi synger musik fra hele verdenen – fra nordiske folkeviser, gospel og popsange til shamanistiske bål-sange, afrikanske hymner og østrigske jodlesange. Det er en fordel at have lidt erfaring og kunne synge rent.

424077 on 19.15-21.30 Møllevangsk Meerle Dahl

Con ritmo

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 830,-/S 680,-

Vi er et blandet kor, der synger musical, klassisk og rytmisk kormusik. Fælles for os er, at vi elsker at synge sammen. Vi udforsker, hvad der sker, når vi synger mange sammen. Alle kan være med, men du skal gerne kunne synge rent.

424078 ma 19.15-21.30 Hasle Sk Mira Siegel

Workshops

Indledende tekst om de forskellige musik-workshops

Kor-workshop: Koralsang

11 lektioner (2 mødegange) - kr. 685,-/* 630,-

En weekend med fordybelse i salmesang i klassisk koralsats. Koralsang er kendetegnet ved sin enkle, fælles rytme og flerstemmige sats, hvor stemmerne smelter sammen til en rolig og bæredygtig klang. Vi arbejder med intonation, klangbalance og at lytte til os selv og hinanden. D. 19-20/9.

424064 lø-sø 10.00-15.00* Fjordsg Jonathan Petersen

Sangteknik - weekendkursus

4 lektioner (2 mødegange) - kr. 325,-/*305,-

Ved at skabe en bevidsthed om det sangtekniske, der ligger bag det at synge, vil du kunne forbedre din måde at synge på samt undgå stemmeskader. Vi har både et niveau 1 og 2, alt efter hvor meget erfaring du har med sangteknik. D. 7-8/11.

Læs mere på www.fof-aarhus.dk

Hold 424015: Sangteknik 1

Hold 424016: Sangteknik 2

424015 lø-sø 10.00-11.50* Fjordsg Jonathan Petersen

424016 lø-sø 12.30-14.20* Fjordsg Jonathan Petersen

Lær at justere din guitar

8 lektioner (4 mødegange) - kr. 660,-/S 620,-

Lær din guitar bedre at kende og bliv klogere på, hvilke småjusteringer du selv kan lave og dermed få din guitar til at lyde bedre. Du får en introduktion til guitaren som instrument og kommer i gang med små hands-on-opgaver, hvor du selv lærer at justere din guitar.

424165 ma 19.00-20.50 Lystrup Sk Christian Bolding

Spil julesange på guitar

6 lektioner (3 mødegange) - kr. 485,-/S 455,-

Vi spiller julemelodier efter tabulatur (tabs). Vi lærer et blandet repertoire af danske julesange, engelske carols og amerikansk julepop. Holdet er målrettet letøvede og øvede guitarister. Start d. 7/12.

424166 ma 18.00-19.50 Frichsv 36G Kurt Lykkegaard

Musikteori og -historie

Musikteori for begyndere

26 lektioner (13 mødegange) - kr. 1.560,-/* 1.480,-

Lær de grundlæggende elementer i musikteori. Vi arbejder med noder, skalaer, nodeværdier og rytmer – alt sammen til stor gavn, hvis du spiller musik og/eller vil arbejde videre med musikteori efterfølgende. Start d. 11/9.

424339 to 14.00-15.50* Frichsv 36 G Otto Dahlgaard

Musikhistorie - John Coltrane

8 lektioner (4 mødegange) - kr. 545,-/S 505,-

Saxofonisten John Coltrane havde en yderst ekvilibristisk spillestil. Fra at være et hovednavn i hardboppen i 50'erne udviklede han både sit livssyn og sin musik i en spirituel retning. Vi dykker ned i hans musik, hans musikalske udvikling og hans betydning for sam- og eftertidens jazzmusikere. Start d. 17/9.

424332 to 19.00-20.50 Frichsv 36 G Jens Rasmussen



Musik og vin – spansk aften

En stemningsfuld aften med spansk varme, vinsmagning, charcuteri og levende spansk guitar. Oplev 10 spanske vine, hvor musik og fortællinger smelter sammen i en sanselig rejse gennem Spaniens vin- og lydlandskaber.

Dine guider denne aften er David Andreasen, sommelier og vinkonsulent ved Vinslottet, og Peter Uldahl, cand.mag. i musikvidenskab og spansk med studier i flamenco i Granada.

Kendskab til vine er ikke en forudsætning for at deltage.

Torsdag 22/10 kl. 19.00-22.00

Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3

Pris: kr. 395,- inkl. smagning af 10 vine og let anretning af charcuteri. Arr.nr. 426988



Foredrag:

John Coltrane - fra hardbop til ekspressiv spiritualitet

v/Jens Rasmussen, mag.art., foredragsholder og podcastvært

Saxofonisten John Coltrane fik i løbet af sin alt for korte karriere status som en af jazzhistoriens største og mest betydningsfulde saxofonister. Fra at være et hovednavn i hardboppen i 50'erne udviklede han både sit livssyn og sin musik i en mere spirituel retning.

Tirsdag d. 17/11 kl. 19.00-21.00

Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3

Pris: kr. 100,- Arr.nr. 426991

Jazzen i det 21. århundrede

8 lektioner (4 mødegange) - kr. 545,-/S 505,-

Jazzen har været under forandring, siden den opstod, og også i dag kommer der hele tiden nye musikalske bud på, hvad jazz er. Vi dykker ned i de nye tendenser, der har præget jazzen de sidste 25 år. Start d. 26/10.

424333 ma 19.00-20.50 Frichsv 36 G Jens Rasmussen

Juleoratoriet, Bach og barokken

8 lektioner (4 mødegange) - kr. 545,-/* 505,-

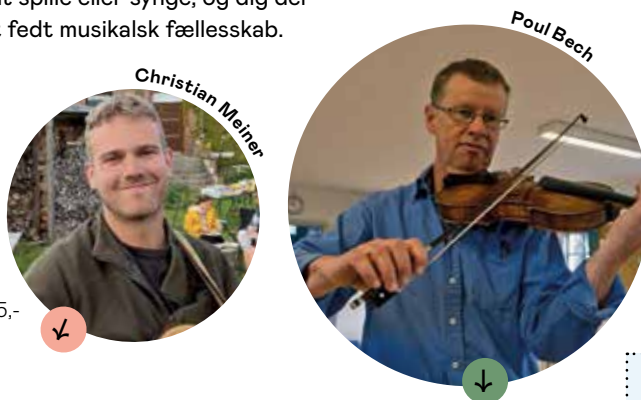
Vi dykker ned i Bachs Juleoratorium, og arbejder med både tekst og musik og ikke mindst forholdet imellem dem. Start d. 23/11.

424334 ma 15.00-16.50* Frichsv 36 G Jens Rasmussen

Spil musik med andre til sammenspil ✨ ♥ ☺ ✨ ♥

Tag del i et hyggeligt og uformelt musikalsk rum, hvor becifringer og fed musik er i fokus.

Vi har både hold for dig, der er erfaren i at spille eller synge, og dig der er nybegynder og bare gerne vil opleve et fedt musikalsk fællesskab.



Rytmask sammenspil

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.775,-/S 1.655,-

Når du har styr på det basale i forhold til dit instrument, er det fantastisk at spille sammen med andre. Kom med til rytmask sammenspil, hvor vi spiller et blandet repertoire af rytmask musik.

424310 ti 16.30-18.20 Katrinebj sk Christian Meiner
424311 ti 19.00-20.50 Møllevangsk Johanne Dammeier
424312 ti 19.30-21.20 Katrinebj sk Jeppe Cloos

Beatles/Rolling Stones

10 lektioner (5 mødegange) - kr. 775,-/S 725,-

424314 to 18.15-19.55 Åby Sk Mathias Winther

Musik fra 60'erne + 70'erne

10 lektioner (5 mødegange) - kr. 775,-/S 725,-

424315 to 20.00-21.40 Åby Sk Mathias Winther

Jazz-sammenspil

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.775,-/S 1.655,-

Spil en masse lækker jazz sammen med andre. Holdet er målrettet dig, der allerede har lidt erfaring med dit instrument eller med sang. Det er dog ikke et krav, at du har erfaring med jazz-genren på forhånd.

424316 to 19.00-20.50 Møllevangsk Jeppe Cloos

Balkan- og klezmermusik - sammenspil

16 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.270,-/S 1.190,-

Her spiller vi både henrivende melodier og skæve rytmer, sørgelige sange og festlig danse musik. Vi skal spille i anderledes tonearter og prøve at tælle takter i 7, 9 og endda 13. For dig der har grundlæggende erfaring på dit instrument. Start d. 22/9.

424318 ti 19.00-20.50 Fjordsg Uffe Holmsgaard

Poul Bechs orkestre

Orkesterleder Poul Bech har en række spillelevende orkestre, som gerne optager nye medlemmer. Alle orkestre spiller flere koncerter om året.

Læs mere om de enkelte orkestre på www.fof-aarhus.dk eller kontakt Poul Bech for mere information på tlf. 3011 8530.

Spillemandsgruppen

37,5 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.800,-/* 1.640,-

Vi spiller spillemandsmusik fra Danmark, Sverige, Irland og USA. Start d. 1/9.

424420 ti 12.30-14.50* Viborgv 53 Poul Bech

Onsdagsorkesteret

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.575,-/* 1.455,-

Vi spiller underholdningsmusik, slagere og folkemusik. Start 2/9.

424421 on 12.15-14.05* Viborgv 53 Poul Bech

Salonorkestret

37,5 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.800,-/* 1.640,-

Dejligt og velspillende orkester. Gode kendte slagere, wienermusik, swing og folkemusik. Start d. 2/9.

424422 on 09.30-11.50* Viborgv 53 Poul Bech

Hjortshøj seniororkester

Tilmelding sker via orkesterets dirigent Poul Bech på tlf. 301108530. Start d. 28/8.

424425 fr 09.30-11.45 Hjortshøj Sognegd. Poul Bech

Musik for børn



Tulle og Skralle - på byggepladsen

Ditte Aarup Johnsen, Eventyrværkstedet

En sjov og sanselig forestilling med iørefaldende sange og lege for de 2-4-årige og deres voksne. En lille bamse har slået sig – mon vi kan hjælpe den? En lastbil kører forbi, en sommerfugl danser i luften, og sammen leger vi med sang, bevægelse, rim og remser.

Lørdag 17/10 kl. 10.30-11.30
Dokk1, Hack Kampmanns plads 2, Store sal
Pris: kr. 100,- Arr.nr. 426936
Både børn og voksne skal have billet.

Tulle og Skralle - i nissernes land

Ditte Aarup Johnsen, Eventyrværkstedet

Tag med Tulle og Skralle til Nissernes land, hvor sneen falder og små, magiske juleeventyr venter. Dybt inde i skoven findes en stor hule, men hvem mon bor derinde? Nogen, Tulle og Skralle aldrig har set før. På vejen møder vi en lille kræmmermus, en snemand og en hel nissefamilie fuld af liv.

Lørdag 5/12 kl. 10.30-11.30
Dokk1, Hack Kampmanns plads 2, Store sal
Pris: kr. 100,- Arr.nr. 426937
Både børn og voksne skal have billet.

Musikundervisning

Vælg et instrument og udfold dit talent

I FOF Aarhus kan du lære dit instrument at kende fra bunden eller videreudvikle det, du allerede kan.
Find dit kursus i guitar, klaver, saxofon, violin, klarinet og meget mere.



Kursus	Hold	Sted	Dag	Tid	Start	Underviser	Gange/lekt.	Pris
Guitar - nybegyndere	424169	Møllevangskolen	Man	17.55-19.45	7/9	Kurt Lykkegaard	12 gange / 24 lekt.	1.960,- / S 1.840,-
Guitar - nybegyndere	424170	Møllevangskolen	Ti	17.10-19.00	8/9	Kurt Lykkegaard	12 gange / 24 lekt.	1.960,- / S 1.840,-
Guitar - begyndere	424171	Møllevangskolen	Man	16.00-17.50	7/9	Kurt Lykkegaard	12 gange / 24 lekt.	1.960,- / * 1.840,-
Guitar - letøvede	424175	Møllevangskolen	Man	19.50-21.40	7/9	Kurt Lykkegaard	12 gange / 24 lekt.	1.960,- / S 1.840,-
Guitar - begyndere/letøvede	424181	Lystrup Skole	Ons	18.00-19.50	9/9	Jessica Florence	12 gange / 24 lekt.	1.960,- / S 1.840,-
Guitar - øvede	424186	Møllevangskolen	Tir	19.00-20.50	8/9	Kurt Lykkegaard	12 gange / 24 lekt.	1.960,- / S 1.840,-
Guitar - øvede	424188	Søren Frichs Vej 36 G	Man	18.30-20.20	7/9	Johannes Jørgensen	12 gange / 24 lekt.	1.960,- / S 1.840,-
Jazzguitar - beg./letøvede	424190	Søren Frichs Vej 36 G	Tir	19.00-20.50	8/9	Alexander Boje Brorsen	12 gange / 24 lekt.	1.960,- / S 1.840,-
Greatest hits - på guitar (øvede)	424213	Møllevangskolen	Tor	15.00-16.50	10/9	Claus Funder	12 gange / 24 lekt.	1.960,- / * 1.840,-
Greatest hits - på guitar (øvede)	424214	Møllevangskolen	Tor	17.30-19.20	10/9	Claus Funder	12 gange / 24 lekt.	1.960,- / S 1.840,-
Greatest hits - på guitar (øvede)	424215	Møllevangskolen	Tor	19.30-21.20	10/9	Claus Funder	12 gange / 24 lekt.	1.960,- / S 1.840,-
Mandolin - begyndere/letøvede	424195	Søren Frichs Vej 36 G	Man	16.30-18.20	21/9	Uffe Holmsgaard	8 gange / 16 lekt.	1.310,- / S 1.230,-
Violin - nybegyndere	424238	Søren Frichs Vej 36 G	Tir	17.00-17.55	8/9	Freja Guldborg Larsen	12 gange / 12 lektl.	2.400,- / S 1.840,-
Violin - begyndere	424240	Søren Frichs Vej 36 G	Tir	18.00-19.25	8/9	Freja Guldborg Larsen	12 gange / 18 lekt.	2.400,- / S 2.340,-
Violin - begyndere/letøvede	424241	Søren Frichs Vej 36 G	Tir	20.00-20.55	8/9	Freja Guldborg Larsen	12 gange / 12 lekt.	2.400,- / S 2.340,-
Violin - letøvede	424242	Møllevangskolen	Man	17.45-19.35	7/9	Poul Bech Christensen	12 gange / 24 lekt.	1.960,- / S 1.840,-
Blokkfløjteorkesteret	424250	Fjordsgade	Tor	17.00-18.50	10/9	Iben Barnwell	12 gange / 24 lekt.	1.960,- / S 1.840,-
Klarinet	424255	Katrinebjergskolen	Tir	16.00-17.50*	8/9	Harry Arvidsen	12 gange / 24 lekt.	1.960,- / * 1.840,-
Klarinet	424256	Katrinebjergskolen	Tir	18.00-19.50	8/9	Harry Arvidsen	12 gange / 24 lekt.	1.960,- / S 1.840,-
Saxofon - begyndere	424268	Katrinebjergskolen	Man	19.30-21.20	28/9	Jeppe Cloos	10 gange / 20 lekt.	1.635,- / S 1.535,-
Saxofon - begyndere/letøvede	424269	Katrinebjergskolen	Ons	17.30-19.20	9/9	Jeppe Cloos	12 gange / 24 lekt.	1.960,- / S 1.840,-
Saxofon - letøvede	424270	Katrinebjergskolen	Ons	19.30-21.20	9/9	Jeppe Cloos	12 gange / 24 lekt.	1.960,- / S 1.840,-
Saxofon - øvede	424271	Katrinebjergskolen	Man	17.30-19.20	28/9	Jeppe Cloos	10 gange / 20 lekt.	1.635,- / S 1.535,-
Keyboard	424162	Søren Frichs Vej 36 G	Man	10.30-12.20*	7/9	Mathias Thomsen	12 gange / 24 lekt.	1.960,- / * 1.860,-
Klaver - begyndere	424101	Søren Frichs Vej 36 G	Tir	17.00-18.50	8/9	Alexander Boje Brorsen	12 gange / 24 lekt.	1.960,- / S 1.860,-
Brugsklaver for alle	424102	Søren Frichs Vej 36 G	Man	16.00-17.50*	7/9	Alexander Boje Brorsen	12 gange / 24 lekt.	1.960,- / * 1.860,-
Brugsklaver for alle	424103	Søndergade 74	Tor	13.00-14.50*	10/9	Joan V. Vesterskov	12 gange / 24 lekt.	1.960,- / * 1.860,-
Klaver - lørdagskursus	424104	Søndergade 74	Lør	10.00-11.50*	19/9	Steen Søgaard	4 gange / 8 lekt.	660,- / * 620,-
Klaver - (se alle på www.fof-aarhus.dk)								1.960,- / * 1.860,-

Læs om alle musikkurserne på www.fof-aarhus.dk

Prøvetimer i guitar og klaver

Er du i tvivl om, hvilket niveau du skal vælge, kan du få vejledning af en af vores erfarne guitar- eller klaverlærere ved en prøvetime før sæsonstart. Medbring selv en guitar.
Se datoer og tidspunkter på www.fof-aarhus.dk

Sprogundervisning

Dygtiggør dig inden for sprog ♥ ✨ ✎

Ville du ønske, du kunne tale med de lokale, når du er ude at rejse? Har du udenlandske familiemedlemmer? Eller har du brug for sprogundervisning i forbindelse med arbejde eller uddannelse?

I FOF Aarhus har vi sprogkurser på mange niveauer, fra spansk og engelsk til japansk og arabisk – og 20 andre sprog.



Praktiske informationer om sprogkurserne

Har du brug for vejledning, så kontakt en medarbejder i sprogafdelingen på tlf. 8612 2955 eller tag evt. vores online sprogtest.

Gratis online sprogtest

I engelsk, tysk, fransk, italiensk, spansk og dansk kan du tage vores gratis online test, som hjælper dig til at finde det rigtige niveau. Du finder testen på de enkelte hold på www.fof-aarhus.dk

Materialeudgifter

Udgifter til materialer (bøger og kopier) er ikke inkluderet i prisen.

Kursusstart

Hvor intet andet er nævnt, starter kurserne medio september.



Dansk/Danish

Danish courses for international students, expats, and other foreigners.

Danish for Beginners (A1)

Level 1 is for absolute beginners.

Level 2 is for those, who have already learned a little Danish.

Our focus will be on the spoken language and pronunciation, but written exercises and grammar will be an essential part of the courses as well. You are comfortable with English and have a good grip on general grammar terms.

On www.fof-aarhus.dk you can read more about the levels and try our free online test.

Danish for Beginners 1 (A1)

30 lessons (15 classes) - kr. 1.780,-/S 1.630,-

Ordinary course with one class a week.

421991 Tu 17.00-18.50 Fjordsg Jette Damgaard

Danish for Beginners 1 (A1) – Crash Course

27 lessons (9 classes) - kr. 1.555,-/S 1.420,-

Intensive course with class three times a week. (Tu, We, Th)

Period: August 11th to 27th.

421990 17.00-19.35 Sønderg 74 Jette Damgaard

Danish for Beginners 2 (A1)

30 lessons (15 classes) - kr. 1.780,-/S 1.630,-

Ordinary course with one class a week.

421992 Tu 19.00-20.50 Fjordsg Jette Damgaard

Dansk for fortsættere (A2 & B1) og viderekomne (B2-C1)

30 lektioner (12 el. 15 mødegange) - kr. 1.780,-/S 1.630,-

For deltagere, der allerede taler og forstår en del dansk, men gerne vil blive bedre til især det mundtlige og til udtale. Du taler i forvejen et andet europæisk sprog og har et godt kendskab til grammatiske begreber. Læs mere om de forskellige niveauer på www.fof-aarhus.dk og prøv evt. vores gratis online test.

Hold 421994: Dansk for fortsættere 1 (A2)
Hold 421995: Dansk for fortsættere 3 (A2)
Hold 421996: Dansk for fortsættere 4 (B1)
Hold 421997: Dansk for viderekomne (B2-C1)

421994 to 17.00-18.50	Fjordsg	Jette Damgaard
421995 ma 17.00-18.50	Fjordsg	Jette Damgaard
421996 on 16.45-19.00	Møllevangsk	Berit Rydahl
421997 ti 16.45-19.00	Møllevangsk	Berit Rydahl

Dansk udtale (A2-B1)

9 lektioner (3 mødegange) - kr. 745,-/* 700,-

Et dansk kursus for udlændinge, der taler og forstår dansk, men gerne vil forbedre deres udtale. Start d. 23/10.

421998 fr 15.00-17.45* Sønderg 74 Berit Rydahl

Kursus	Hold	Sted	Dag	Tid	Start	Underviser	Gange/lektioner	Pris
Arabisk 1	421900	Søndergade 74	Tor	17.00-18.50	17/9	Mariam Ferchichi	12 gange/24 lekt.	1.500,-/S 1.380,-
Arabisk 2	421902	Søndergade 74	Tor	19.00-20.50	17/9	Mariam Ferchichi	12 gange/24 lekt.	1.500,-/S 1.380,-
Arabisk 3	421903	Søndergade 74	Man	19.00-20.50	14/9	Mariam Ferchichi	12 gange/24 lekt.	1.500,-/S 1.380,-
Arabisk 5	421905	Fjordsgade	Tir	17.00-18.50	20/10	Kadir Bektas	12 gange/24 lekt.	1.500,-/S 1.380,-
Finsk 1	421925	Fjordsgade	Tor	16.30-19.00	17/9	Rosanna Lavendel Frost	10 gange/30 lekt.	1.780,-/S 1.630,-
Færøsk 1	421923	Fjordsgade	Ons	19.00-20.50	16/9	Marlena Dahl Joensen	12 gange/24 lekt.	1.500,-/S 1.380,-
Islandsk 1	421928	Møllevangskolen	Ons	17.00-18.50	16/9	Nina M. Gustavsdottir	12 gange/24 lekt.	1.500,-/S 1.380,-
Islandsk 2	421929	Møllevangskolen	Ons	19.00-20.50	16/9	Nina M. Gustavsdottir	12 gange/24 lekt.	1.500,-/S 1.380,-
Japansk 1 (A1) - begyndere	421950	Samsøgade Skole	Man	17.15-19.05	14/9	Thuy Thi Thanh Vu	25 gange/50 lekt.	2.720,-/S 2.470,-
Japansk 1 (A1) - begyndere	421951	Fjordsgade	Tir	19.00-20.50	15/9	Jacob Laust Høy	25 gange/50 lekt.	2.720,-/S 2.470,-
Japansk 1b (A1)	421952	Søndergade 74	Tor	19.00-20.50	17/9	Jacob Laust Høy	15 gange/30 lekt.	1.780,-/S 1.630,-
Japansk 3 (A2)	421953	Søndergade 74	Ons	19.00-20.50	30/9	Line Høst	13 gange/26 lekt.	1.595,-/S 1.465,-
Japansk 4 (A2-B1)	421954	Søndergade 74	Ons	17.00-18.50	30/9	Line Høst	13 gange/26 lekt.	1.595,-/S 1.465,-
Japansk 5 (B1)	421955	Søndergade 74	Man	19.00-20.50	14/9	Azusa Yamazaki	25 gange/50 lekt.	2.720,-/S 2.470,-
Kinesisk lynkursus	421944	Søndergade 74	Lør	12.00-16.00	5/9	Xinying Hao	1 gang/4,5 lekt.	470,-/S 450,-
Kinesisk 1	421940	Søndergade 74	Tir	16.00-17.50	15/9	Xinying Hao	12 gange/24 lekt.	1.500,-/* 1.380,-
Kinesisk 2	421942	Søndergade 74	Tir	18.00-19.50	15/9	Xinying Hao	12 gange/24 lekt.	1.500,-/S 1.380,-
Kinesisk 3	421943	Søndergade 74	Tir	20.00-21.50	15/9	Xinying Hao	12 gange/24 lekt.	1.500,-/S 1.380,-
Koreansk 1	421930	Fjordsgade	Man	19.00-20.50	14/9	Gyubin Mørch-Kim	12 gange/24 lekt.	1.500,-/S 1.380,-
Koreansk 2	421932	Fjordsgade	Man	17.00-18.50	14/9	Gyubin Mørch-Kim	12 gange/24 lekt.	1.500,-/S 1.380,-
Koreansk 3	421933	Fjordsgade	Man	19.00-20.50	14/9	Sophie Boeberg Nielsen	12 gange/24 lekt.	1.500,-/S 1.380,-
Koreansk for øvede	421939	Fjordsgade	Man	17.00-18.50	14/9	Sofie Nyland Brodersen	12 gange/24 lekt.	1.500,-/S 1.380,-
Nederlandsk 1	421968	Møllevangskolen	Ons	19.00-20.50	16/9	Veerle Hovingh	12 gange/24 lekt.	1.500,-/S 1.380,-
Nygræsk 1	421915	Fjordsgade	Tir	19.00-20.50	15/9	Maria Bokari	12 gange/24 lekt.	1.500,-/S 1.380,-
Nygræsk 2	421916	Fjordsgade	Ons	17.00-18.50	16/9	Maria Bokari	12 gange/24 lekt.	1.500,-/S 1.380,-
Nygræsk 5	421917	Fjordsgade	Ons	19.00-20.50	16/9	Maria Bokari	12 gange/24 lekt.	1.500,-/S 1.380,-
Oldgræsk 2	421918	Fjordsgade	Man	17.00-18.50	14/9	Jens Chr. Thorstensen	11 gange/22 lekt.	1.405,-/S 1.295,-
Persisk (farsi) 1	421913	Søndergade 74	Tir	19.10-21.00	15/9	Vahid Nikbakht Nejad	12 gange/24 lekt.	1.500,-/S 1.380,-
Polsk 1	421980	Fjordsgade	Ons	17.00-18.50	16/9	Joanna Gammelgaard	12 gange/24 lekt.	1.500,-/S 1.380,-
Polsk 3	421983	Fjordsgade	Tir	17.00-18.50	15/9	Joanna Gammelgaard	12 gange/24 lekt.	1.500,-/S 1.380,-
Portugisisk (brasiliansk) 1	421960	Møllevangskolen	Tir	17.00-18.50	15/9	Catia Maturana	12 gange/24 lekt.	1.500,-/S 1.380,-
Portugisisk (brasiliansk) 3	421961	Møllevangskolen	Tir	19.00-20.50	15/9	Catia Maturana	12 gange/24 lekt.	1.500,-/S 1.380,-
Portugisisk (europæisk) 1	421965	Åby Skole	Ons	17.30-19.20	16/9	Maria Figueiredo	12 gange/24 lekt.	1.500,-/S 1.380,-
Russisk 1	421970	Møllevangskolen	Tir	19.00-20.40	15/9	Natalia O Pedersen	25 gange/50 lekt.	2.720,-/S 2.470,-
Russisk 2	421972	Møllevangskolen	Tir	17.00-18.40	15/9	Natalia O Pedersen	25 gange/50 lekt.	2.720,-/S 2.470,-
Russisk 3	421973	Møllevangskolen	Tor	17.15-18.55	17/9	Natalia O Pedersen	25 gange/50 lekt.	2.720,-/S 2.470,-
Russisk 5	421975	Møllevangskolen	Tor	15.30-17.10	17/9	Natalia O Pedersen	25 gange/50 lekt.	2.720,-/* 2.470,-
Svensk 1-2	421920	Fjordsgade	Ons	19.00-20.50	16/9	Svante Rudén	12 gange/24 lekt.	1.500,-/S 1.380,-
Tjekkisk 1	421987	Møllevangskolen	Ons	18.00-19.50	15/9	Milada Bendtsen	12 gange/24 lekt.	1.500,-/S 1.380,-
Tjekkisk 3	421988	Møllevangskolen	Tir	19.00-20.50	15/9	Milada Bendtsen	12 gange/24 lekt.	1.500,-/S 1.380,-
Tyrkisk 1	421910	Fjordsgade	Tir	19.00-20.50	20/10	Kadir Bektas	12 gange/24 lekt.	1.500,-/S 1.380,-
Ukrainsk 1	421977	Møllevangskolen	Tor	17.00-18.50	17/9	Olga Grantzau	12 gange/24 lekt.	1.500,-/S 1.380,-
Ukrainsk 2	421978	Møllevangskolen	Tor	19.00-20.50	17/9	Olga Grantzau	12 gange/24 lekt.	1.500,-/S 1.380,-

Engelsk

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

Basisniveau 1-4 (A1-A2)

Mellemniveau 1-4 (B1-B2)

Højt niveau 1-3 (B2-C1)

Betegnelserne A1, A2, B1, B2, C1 og C2 refererer til Den Fælles Europæiske Referenceramme for Sprog (CEFR). Disse er anført i parentes efter kursustavlen. A1 er det laveste og C2 det højeste niveau.

ENGELSK PÅ BASISNIVEAU

For deltagere som kun har haft en smule engelsk, eller måske har engelskkundskaber, der ligger langt tilbage.

Engelsk basisniveau 1 (A1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.395,-/S 1.275,-

Du kan sige nogle helt enkle ting, når du fx er ude at rejse, men ellers holder du dig tilbage fra at bruge sproget, fordi du synes, du mangler ord. Her arbejder vi på at få bygget et godt fundament, så du tør kaste dig ud i sproget.

421100 ti 17.00-18.50 Sønderg 74 Anne-Lene Bleken

Engelsk basisniveau 2 (A1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.395,-/S 1.275,-

Du har lært et basalt engelsk, men oplever måske, at du går i stå, hvis samtalen bevæger sig væk fra de kendte emner. Du vil gerne videre med sproget, så du bliver bedre til at udtrykke dig i forskellige situationer.

421120 ti 19.00-20.50 Sønderg 74 Anne-Lene Bleken

Engelsk let samtaletræning (A2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.395,-/S 1.275,-

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

421145 ti 11.00-12.50* Fjordsg Jette Damgaard
421146 to 10.00-11.50* Fjordsg Jette Damgaard



Gratis sprogtest:

Er du i tvivl om dit niveau, er du velkommen til at tage vores online sprogtest på www.fof-aarhus.dk eller kontakte en medarbejder i sprogafdelingen på tlf. 8612 2955.

ENGELSK PÅ MELLEMNIVEAU

Din baggrund kan fx være 9. eller 10. klasse eller en lidt rusten HF-eksamen.

Engelsk mellemniveau (B1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.395,-/S 1.275,-

Vi udvider og aktiverer ordforrådet, så du kan give udtryk for egne meninger i et enkelt sprog. Undervisningen er en blanding af tekstlæsning, samtaletræning og grammatik.

421161 on 19.00-20.50 Fjordsg Patricia Pischke

55 lektioner (22 mødegange) - kr. 2.740,-/S 2.465,-

421160 ma 10.00-12.15* Sønderg 74 Lene J. Larsen

Engelsk mellemniveau: "Keep Talking!" (B1-B2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.395,-/S 1.275,-

Du forstår en hel del engelsk. Talelysten fejler heller ikke noget. Men du føler dig alligevel på lidt gyngende grund, når samtalen er på engelsk. Få søsat dit ordforråd og styrket fortroligheden med det talte sprog. Med andre ord: Jump on board and keep talking!

421180 ma 19.00-20.50 Fjordsg Jette Damgaard
421181 ti 13.00-14.50* Fjordsg Jette Damgaard
421182 to 12.30-14.20* Fjordsg Jette Damgaard

ENGELSK PÅ HØJT NIVEAU

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

Vi arbejder med at udvide og nuancere ordforrådet. Undervisningen er en blanding af tekstlæsning og diskussion, og på niveau B2 og B2-C1 indgår også grammatiske emner. På C1 tages grammatik kun op efter behov.

Engelsk på højt niveau (B2)

65 lektioner (26 mødegange) - kr. 3.175,-/S 2.850,-

421200 ti 11.30-13.45* Sønderg 74 Helle Munch-H

Engelsk på højt niveau (B2-C1)

54 lektioner (27 mødegange) - kr. 2.695,-/S 2.425,-

421220 ti 09.30-11.20* Sønderg 74 Helle Munch-H

Engelsk på højt niveau (C1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.395,-/S 1.275,-

421231 on 17.00-18.50 Fjordsg Patricia Pischke

54 lektioner (27 mødegange) - kr. 2.695,-/S 2.425,-

421230 on 10.00-11.50* Sønderg 74 Lene J. Larsen

CAMBRIDGE ENGLISH

Internationale engelskkurser med mulighed for at afslutte med eksamen

Kurserne er åbne for alle, også for deltagere der ikke ønsker at gå til eksamen, men bare vil i dybden med sproget. Da der indgår skriftlige opgaver med personlig feedback, er timeprisen lidt højere end på vores almindelige engelskkurser. Eksamensgebyr er ikke inkluderet i prisen.

Læs mere på www.fof-aarhus.dk

I efteråret 2026 udbyder vi følgende kurser:

Cambridge B2 First

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 2.055,-/S 1.905,-

421260 ti 19.00-20.50 Fjordsg Patricia Pischke

Cambridge C1 Advanced

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 2.055,-/S 1.905,-

421265 to 17.00-18.50 Fjordsg Patricia Pischke

Tysk

FOF Aarhus' almindelige tyskkurser er indelt i 8 niveauer. I parentes efter kursusnavnet har vi indplaceret kurserne i Den Fælles Europæiske Referenceramme for sprog (CEFR): A1 (laveste), A2, B1, B2, C1 og C2 (højeste). Ofte dækker et CEFR-niveau over flere af vores niveauer – fx omfatter A1 både Tysk 1 og 2, og A2 dækker både Tysk 3 og 4.

Tysk 1 (A1) - begynderkursus

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.395,-/S 1.275,-

For nybegyndere. Du lærer at udtrykke dig i enkle sætninger om dagligdags emner. Har du et rustent tysk fra folkeskolen, anbefaler vi i stedet Tysk 2 (A1) eller Tysk 3 (A2).

421400 ma 19.00-20.50 Møllevangsk Sabrina Christensen

Tysk 2 (A1) - næsten begyndere

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.395,-/S 1.275,-

For deltagere med et meget rustent tysk, fx fra folkeskolen. Vi banker rusten af, så du kan klare dig på egen hånd i helt enkle hverdagssituationer.

421420 ma 10.00-11.50* Fjordsg Simone Leidinger

Tysk 3 (A2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.395,-/S 1.275,-

Vi udvider hverdagsordforrådet og får stimuleret talelysten, samtidig med at vi arbejder med basisgrammatikken på en sjov og afslappet måde.

421430 ma 17.00-18.50 Møllevangsk Sabrina Christensen

Tysk 3-4 samtaletræning (A2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.395,-/S 1.275,-

Du har kendskab til tysk fra fx folkeskolen og kan læse og forstå en del tysk, men du vil gerne blive bedre til at tale sproget. Vi fokuserer på det mundtlige, men inddrager grammatikken efter behov.

421435 ti 12.00-13.50* Fjordsg Lars S Kristiansen
421436 to 16.45-18.35 Møllevangsk Sascha Stalter

Tysk 4 (A2)

48 lektioner (24 mødegange) - kr. 2.435,-/S 2.195,-

Du kan formulere dig i et enkelt hverdags-sprog. Vi udvider basisgrammatikken, men lægger stigende vægt på at tale frit.

421440 ma 12.00-13.50* Sønderg 74 Elke Borchardt

Tysk 4-5 samtaletræning (A2-B1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.395,-/S 1.275,-

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

421445 on 13.15-15.05* Sønderg 74 Lars S Kristiansen

50 lektioner (25 mødegange) - kr. 2.525,-/S 2.275,-

421446 on 18.10-20.00 Sønderg 74 Lars S Kristiansen

Tysk 5 (B1)

50 lektioner (25 mødegange) - kr. 2.525,-/S 2.275,-

Vi læser noveller og aktuelle tekster, udbygger basisgrammatikken og træner dit mundtlige tysk. Din baggrund kan fx være 10. klasse eller en ældre studentereksamen.

421450 ti 14.00-15.50* Fjordsg Lars S Kristiansen

Tysk 5-6 samtaletræning (B1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.395,-/S 1.275,-

Du har et pænt stort ordforråd og kan deltage i en samtale på tysk, så længe emnet er velkendt, men du hænger ofte fast i de samme ord og vendinger. Vi arbejder med at variere sproget, så du kan udtrykke dig mere nuanceret.

421455 ti 18.30-20.20 Møllevangsk Sascha D Stalter

Tysk 6 (B1-B2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.395,-/S 1.275,-

Du kan læse og forstå det meste tysk og taler også et sammenhængende, men stadig langtfra fejlfrit tysk. Måske har du engang haft tysk i gymnasiet. Vi læser og diskuterer kortere tekster suppleret med små grammatikøvelser.

421462 on 19.00-20.50 Fjordsg Susan Ebeling

50 lektioner (25 mødegange) - kr. 2.525,-/S 2.275,-

421460 ma 09.45-11.35* Sønderg 74 Elke Borchardt
421463 to 12.00-13.50* Fjordsg Lars S Kristiansen



Sprogkursernes priser er ekskl. materialer.

Tysk 7 (B2)

50 lektioner (25 mødegange) - kr. 2.525,-/S 2.275,-

Für Teilnehmer mit sehr guten Deutschkenntnissen. Wir lesen und diskutieren Zeitungsartikel und kürzere literarische Texte. Grammatik wird nach Bedarf und Interesse geübt.

421470 ma 10.00-11.50* Fjordsg Jytte Lund Larsen

Onlinetysk for de morgenfriske

- se www.fof-aarhus.dk

TYSKKURSER i samarbejde med Goethe-Instituttet

FOF Aarhus tilbyder kurser, som kan afsluttes med Goethe-Instituttets eksaminer. Kurserne er velegnede, hvis du skal bruge tysk i arbejds- eller studiesammenhæng, men de er åbne for alle, også for deltagere der ikke vil til eksamen. Der indgår skriftlige opgaver med personlig feedback. Eksamensgebyr er ikke inkluderet i priserne.

Læs mere på www.fof-aarhus.dk

Vi udbyder følgende kurser i efteråret:

Goethe-Zertifikat B1

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.955,-/S 1.805,-

421510 to 17.00-19.15 Samsøg Clara Feldmann

Goethe-Zertifikat B2

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.955,-/S 1.805,-

421520 on 16.45-19.00 Samsøg Sk Simone Leidinger

Goethe-Zertifikat C1 und C2

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.055,-/S 1.905,-

421535 ma 18.30-20.45 Møllevangsk Sascha D Stalter

Fransk

FOF Aarhus' franskkurser er inddelt i otte niveauer. I parentes efter kursustavlen har vi desuden indplaceret kurserne i Den Fælles Europæiske Referenceramme for Sprog (CEFR): A1 (laveste), A2, B1, B2, C1 og C2 (højeste). Ofte dækker et CEFR-niveau over flere af FOF Aarhus' niveauer, da CEFR-niveauerne er meget omfattende og ikke kan nås i løbet af en enkelt aftenkolesæson.

Fransk for de morgenfriske – online begynderkursus (A1)

24 lektioner (16 mødegange) - kr. 1.395,-/* 1.275,-

Start dagen med et fokuseret online sprogkursus, der giver dig et solidt fundament i fransk. Vi tager udgangspunkt i lærebogen *Franskbogen*.

421609 ma 08.00-09.15 Online Helle Munch-H

Fransk 1 (A1) - begynderkursus

54 lektioner (27 mødegange) - kr. 2.695,-/S 2.425,-

Du får opbygget et basalt ordforråd og lærer den franske udtale, så du kan sige og forstå enkle sætninger og spørgsmål. Lærebog: *Franskbogen*.

421600 ma 18.30-20.20 Sønderg 74 Marine Segalen

Fransk 1a (A1) - begynderkursus

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.655,-/* 1.505,-

Fransk 1a er første halvdel af Fransk 1 – se ovenfor. Anden halvdel kan tages i foråret 2027.

421607 ti 13.50-15.40* Fjordsg Charlotte Becker
421608 to 17.00-18.50 Fjordsg Ann Pedersen



Fransk 1a (A1) - intensivt sommerkursus for begyndere

24 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.425,-/S 1.335,-

Som forrige kursus, men i et kort intensivt forløb med fire undervisningsdage om ugen, mandag til torsdag. Kursusperiode: d. 17-27/8.

421606 ma-to 16.00-18.30 Sønderg 74 Charlotte Becker

Fransk 1b+2 (A1)

54 lektioner (27 mødegange) - kr. 2.695,-/S 2.425,-

Du har lært lidt fransk, men er ikke helt klar til niveau 2. Tempoet på dette kursus er relativt højt. Bagefter kan du fortsætte på niveau 3.

Lærebog: *Franskbogen*.

421615 to 17.00-18.50 Fjordsg Marine Segalen

Fransk 2 (A1)

54 lektioner (27 mødegange) - kr. 2.695,-/S 2.425,-

For deltagere med let kendskab til fransk. Du er fx fortrolig med nutid. Ordforråd og grammatik udvides, så du bliver i stand til at føre en enkel samtale. Lærebog: *Franskbogen*.

421620 to 19.00-20.50 Fjordsg Alicia Proton

Fransk 2a (A1)

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.655,-/S 1.505,-

Fransk 2a er første halvdel af Fransk 2 – se ovenfor. Anden halvdel kan tages i foråret 2027.

421624 on 17.00-18.50 Fjordsg Ann Pedersen

Fransk 2b+3 (A1-A2)

54 lektioner (27 mødegange) - kr. 2.695,-/* 2.425,-

Vi udbygger ordforråd og basal grammatik, så du bliver i stand til at føre enkle samtaler på hverdagsfransk. Du kommer igennem både sidste del af Fransk 2 og det meste af Fransk 3. Vi færdiggør *Franskbogen*.

421625 fr 09.00-10.50* Sønderg 74 Helle Munch-H

Fransk 3 (A1-A2)

54 lektioner (27 mødegange) - kr. 2.695,-/S 2.425,-

Du kan tale et enkelt hverdagsprog med brug af nutid og førnutid (passé composé). Vi har fokus på samtale og hverdagsudtryk og bygger videre på basisgrammatikken. Vi færdiggør *Franskbogen*.

421630 to 17.00-18.50 Fjordsg Alicia Proton

Fransk 4 (A2)

54 lektioner (27 mødegange) - kr. 2.695,-/* 2.425,-

Du har et godt basalt ordforråd og kender den grundlæggende grammatik. Vi styrker talefærdighed og udbygger grammatikken med fokus på praktisk anvendelse.

NB: Kursus nr. 421644 er online.

421640 ma 10.00-11.50* Sønderg 74 Helle Munch-H
421641 ti 18.30-20.20 Fjordsg Ann Pedersen
421642 ti 19.00-20.50 Lystrup Sk Helle Munch-H
421643 on 10.00-11.50* Fjordsg Helle Munch-H
421644 on 18.00-19.50 Online Helle Munch-H

Fransk 5 (A2)

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.655,-/S 1.505,-

Du har et godt, basalt og aktivt ordforråd. Vi læser lettere tekster og øver os i at bruge sproget mere frit. Grammatikken indøves fortsat.

421652 to 17.00-18.50 Sønderg 74 Adriana Alvarez

54 lektioner (27 mødegange) - kr. 2.695,-/* 2.425,-

421650 ma 17.50-19.40 Samsøg Sk Helle Munch-H
421651 ti 16.00-17.50* Fjordsg Charlotte Becker

Fransk 6 (A2-B1)

54 lektioner (27 mødegange) - kr. 2.695,-/* 2.425,-

Du kan en del fransk, men er måske ikke helt klar til et konversationshold. Vi læser og diskuterer lettere litteratur og indøver grammatik.

421660 ma 12.00-13.50* Sønderg 74 Helle Munch-H
421661 ma 16.00-17.50* Sønderg 74 Charlotte Becker
421662 to 13.15-15.05* Fjordsg Helle Munch-H
421663 to 17.00-18.50 Samsøg Sk Helle Munch-H

Fransk konversation (niveau B1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.395,-/S 1.275,-

Du har et pænt, aktivt ordforråd og har et godt kendskab til det meste af grammatikken, selvom du endnu ikke kan bruge det hele i praksis. Vi læser og diskuterer romaner, noveller og avisartikler og arbejder videre med grammatikken.

421672 to 19.00-20.50 Fjordsg Marine Segalen

54 lektioner (27 mødegange) - kr. 2.695,-/* 2.425,-

421670 ma 16.00-17.50* Sønderg 74 Marine Segalen
421671 to 10.00-11.50* Fjordsg Charlotte Becker

Gratis sprogtest:

Er du i tvivl om dit niveau, er du velkommen til at tage vores online sprogtest på www.fof-aarhus.dk eller kontakte en medarbejder i sprogafdelingen på tlf. 8612 2955.

Fransk konversation (niveau B2)

54 lektioner (27 mødegange) - kr. 2.695,-/* 2.425,-

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

421680 ma 14.00-15.50* Sønderg 74 Charlotte Becker
421681 ti 16.00-17.50* Fjordsg Marine Segalen
421682 ti 18.00-19.50 Fjordsg Marine Segalen
421684 fr 11.00-12.50* Sønderg 74 Helle Munch-H

65 lektioner (26 mødegange) - kr. 3.175,-/* 2.850,-

421683 to 11.00-13.15* Fjordsg Helle Munch-H

Genopfriskningskursus i fransk

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.655,-/* 1.505,-

Du har en ældre studentereksamen og vil gerne genopfriske det glemte. Vi begynder på et let niveau, men går relativt hurtigt frem.

421688 ma 16.00-17.50* Samsøg Sk Helle Munch-H

De fleste sprogkurser starter medio september.

Se startdato på www.fof-aarhus.dk

INSTITUT
FRANÇAIS

DELTA/DALF – de officielle eksaminer i fransk som fremmedsprog

FOF Aarhus udbyder i samarbejde med Institut Français forberedelseskurser til diplomerne DELTA Alment fransk og DALF Alment fransk. Eksamen i DELTA afholdes i Aarhus hvert år i april/maj, mens eksamen i DALF kun afholdes på Institut Français i København.

Kurserne er åbne for alle, også for deltagere der ikke ønsker at gå til eksamen. Ønsker du at tage eksamen uden at deltage i et forberedelseskursus, er det også muligt.

Undervisningen foregår på mindre hold med mulighed for at aflevere skriftlige opgaver med personlig feedback (derfor er kurserne lidt dyrere end de almindelige franskkurser). Eksamensgebyr er ikke inkluderet i priserne.

Læs mere om DELTA og DALF og de enkelte kurser på www.fof-aarhus.dk

I efteråret 2026 udbyder vi følgende kurser:

B2 DELTA (Alment fransk)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.110,-/S 1.990,-

421695 to 17.00-18.50 Fjordsg Liselotte Kruse

C1 DALF (Alment fransk)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 2.110,-/S 1.990,-

421696 ma 18.00-19.50 Sønderg 74 Jannick Markussen

Italiensk

FOF Aarhus' italienskkurser går fra niveau 1-9 og er desuden indplaceret i Den Fælles Europæiske Referenceramme for Sprog (CEFR): A1 (laveste), A2, B1, B2, C1 og C2 (højeste). Ofte dækker et CEFR-niveau over flere af FOF's niveauer, da CEFR-niveauerne er meget omfattende og ikke kan nås i løbet af en enkelt sæson.

Gratis sprogtest:

Er du i tvivl om dit niveau, er du velkommen til at tage vores online sprogtest på www.fof-aarhus.dk eller kontakte en medarbejder i sprogafdelingen på tlf. 8612 2955.

Italiensk i lyntempo – sprog, kultur og udtryk

4,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 470,-/* 450,-

Få en levende introduktion til det italienske sprog på dette intensive endagskursus. På blot fire timer får du en første fornemmelse af sproget, dets klang og den måde, det bruges på i praksis. Kursusdag: d. 15/8.

421892 lø 10.00-14.00* Sønderg 74 Katrine Falgaard

Turistitaliensk (A1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.395,-/* 1.275,-

Lær de nyttigste ord og vendinger til brug på rejsen – fx i butik, på restaurant og hotel. Vi bekymrer os ikke så meget om grammatikken.

421895 ti 16.10-18.00* Fjordsg Katrine Falgaard

Italiensk 1 (A1) - begyndere

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.785,-/* 2.505,-

Lær det smukke italienske sprog helt fra bunden. Vi går frem efter lærebogen *Passaparola 1* (kap. 0-9), så du lærer ordforråd og grammatik på en logisk og pædagogisk måde.

421800 ma 17.00-18.50 Sønderg 74 Anders Bundgaard
421802 on 18.50-20.40 Sønderg 74 Gianna Paterno
421804 to 10.00-11.50* Sønderg 74 Anders Bundgaard

Italiensk 1a (A1) - begyndere

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.655,-/S 1.505,-

Italiensk 1a er første halvdel af Italiensk 1 – se ovenfor. Anden halvdel kan tages i foråret 2027. Start d. 20/10.

421808 ti 19.00-21.15 Fjords Katrine Falgaard

Italiensk 1a (A1) - intensivt sommerkursus - begyndere

25 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.470,-/S 1.345,-

Samme kursus som forrige, men som et kort, intensivt forløb med undervisning to dage om ugen. Kursusperiode: d. 10/8-14/9.

421807 ma,on 16.30-18.45 Sønderg 74 Giuseppe Persiani

Italiensk 1b+2 (A1)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.785,-/* 2.505,-

Du har lært lidt italiensk og kan lidt elementær grammatik. Efter en repetition af grammatikken fra første del af lærebogen *Passaparola 1* afslutter vi bogen.

421810 ma 19.00-20.50 Fjordsg Katrine Falgaard
421811 on 09.30-11.20* Sønderg 74 Giuseppe Persiani
421812 on 19.00-20.50 Fjordsg Katrine Falgaard

Italiensk 2 (A1)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.785,-/* 2.505,-

For deltagere fra Italiensk 1 el.lign. Efter en grundig repetition arbejder vi videre med lærebogen *Passaparola 1* (kap. 10-17).

421820 ti 17.00-18.50 Fjordsg Anders Bundgaard
421821 on 11.00-12.50* Fjordsg Anders Bundgaard
421822 on 19.00-20.50 Fjordsg Anders Bundgaard

Italiensk 3 (A1-A2)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.785,-/* 2.505,-

Du har haft italiensk i ca. to år, fx på aftenskole. Efter en kort repetition af det grundlæggende går vi i gang med lærebogen *Passaparola 2* (kap. 18-26).

421830 ma 11.00-12.50* Sønderg 74 Anders Bundgaard
421831 ma 17.00-18.50 Fjordsg Gianna Paterno
421832 ti 19.15-21.05 Fjordsg Giuseppe Persiani
421834 on 19.00-20.50 Sønderg 74 Giuseppe Persiani

Italiensk 4 (A2)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.785,-/* 2.505,-

Du kan forstå og tale lettere hverdagsitaliensk med brug af både nutid og førnutid (passato prossimo). Vi tager fat på fremtid og datid.

Lærebog: *Passaparola 2* (kap. 27-37).

421840 ma 15.00-16.50* Sønderg 74 Anders Bundgaard
421841 ma 19.00-20.50 Fjordsg Giuseppe Persiani
421842 on 09.00-10.50* Fjordsg Anders Bundgaard
421843 to 19.15-21.05 Sønderg 74 Giuseppe Persiani

Italiensk 5 (A2)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.785,-/S 2.505,-

Vi afslutter lærebogen *Passaparola 2* (kap. 38-44) og arbejder videre med samtale, læsning af lettere tekster, repetition af grammatik og oversættelser.

421850 ti 17.15-19.05 Fjordsg Giuseppe Persiani
421851 ti 19.00-20.50 Fjordsg Anders Bundgaard

Italiensk 6 (A2-B1)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.785,-/* 2.505,-

Du har lige afsluttet *Passaparola 2* eller lignende grundbog. Vi udvikler talefærdigheden og repeterer grammatikken. Vi arbejder ud fra lettere tekster, film, sange, spil m.m.

421860 ma 17.00-18.50 Fjordsg Giuseppe Persiani
421861 ti 13.30-15.20* Fjordsg Elis. Maccheroni
421862 to 12.00-13.50* Sønderg 74 Anders Bundgaard

Italiensk 7 (B1)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.785,-/S 2.505,-

Du har været igennem den grundlæggende grammatik og kender fx til alle verbaltiderne, og du kan tale et enkelt hverdagsprog med brug af både nutid, datid og fremtid. Kontakt gerne underviseren før tilmelding, da niveauet på Italiensk 7 kan variere en del.

421870 ma 17.00-18.50 Sønderg 74 Alessia Di Matteo
421871 on 17.00-18.50 Fjordsg Anders Bundgaard
421872 to 16.45-18.35 Fjordsg Giuseppe Persiani

Italiensk 8 (B2)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.785,-/* 2.505,-

Leggeremo testi originali per parlare e discutere in classe di letteratura, cultura e civiltà. Qualche volta faremo approfondimenti sui temi grammaticali a partire dalle letture o da altri esercizi linguistici.

421880	ma 10.00-11.50*	Fjordsg	Elis. Maccheroni
421881	ma 12.30-14.20*	Fjordsg	Elis. Maccheroni
421882	on 09.15-11.05*	Sønderg 74	Patrizia Barbieri
421883	on 11.00-12.50*	Fjordsg	Elis. Maccheroni
421884	on 11.15-13.05*	Sønderg 74	Patrizia Barbieri
421885	on 17.00-18.50	Sønderg 74	Giuseppe Persiani
421886	to 10.00-11.50*	Fjordsg	Elis. Maccheroni
421887	to 12.30-14.20*	Fjordsg	Elis. Maccheroni

Italiensk 9 (B2-C1)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.785,-/* 2.505,-

Per chi conosce già l'italiano abbastanza per poter leggere e discutere testi, articoli, film ed altro materiale – in italiano ovviamente. Continueremo a consolidare la grammatica e ad ampliare il vocabolario per arricchire la lingua parlata.

421890	ti 10.00-11.50*	Sønderg 74	Patrizia Barbieri
421891	to 17.00-18.50	Sønderg 74	Patrizia Barbieri



PLIDA eksamenscenter åbner i Aarhus!

PLIDA (Progetto Lingua Italiana Dante Alighieri) – certifikater i italiensk sprog.

Fra efteråret 2026 udbyder FOF Aarhus de officielle PLIDA eksaminer i samarbejde med den italiensk kulturforening Società Dante Alighieri med hovedsæde i Rom.

De første eksaminer finder sted 18.-19. november 2026:

PLIDA B1, PLIDA B2 og PLIDA C1

Se info om eksaminer og forberedelseskurser på www.fof-aarhus.dk

Spansk

FOF Aarhus' spanskkurser går fra niveau 1-10. Vi har desuden indplaceret kurserne i Den Fælles Europæiske Referenceramme for Sprog (CEFR): A1 (laveste), A2, B1, B2, C1 og C2 (højeste). Ofte dækker et CEFR-niveau over flere af FOF Aarhus' niveauer, da CEFR-niveauerne er meget omfattende og ikke kan nås i løbet af en enkelt sæson.

Spansk for de morgenfriske

Online begynderkursus (A1)

24 lektioner (16 mødegange) - kr. 1.395,-/* 1.275,-

Et begynderkursus for dig, der ønsker at udnytte morgentimerne effektivt – fx inden arbejdsdagen begynder eller inden dagens studier. Vi bruger lærebogen *Buena idea 1*.

421709	ti 08.00-09.15	Online	Maria Brix
--------	----------------	--------	------------

Online genopfriskningskursus (A2)

15 lektioner (10 mødegange) - kr. 950,-/* 875,-

For dig, der tidligere har lært lidt spansk, fx i gymnasiet eller på aftenskolen, og gerne vil have det genopfrisket. Vi arbejder med korte dialoger, praktiske mundtlige øvelser og simple skriftlige opgaver, der kan integreres i en travl morgenrutine – eventuelt over en kop morgenkaffe.

421744	to 08.30-09.45	Online	Maria Brix
--------	----------------	--------	------------

Turistspansk for begyndere (A1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.395,-/* 1.275,-

Lær de mest nødvendige ord og vendinger til din næste rejse. Vær med til sjove situationsspil og samtaler, hvor vi holder grammatikken på et minimum.

421790	on 16.10-18.00*	Fjordsg	Gilda Suarez
--------	-----------------	---------	--------------

Spansk 1 (A1) - begynderkursus

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.785,-/* 2.505,-

Du lærer det flotte spanske sprog helt fra grunden. Vi går frem efter lærebogen *Buena Idea 1* (kap. 1-12)

421700	ma 10.00-11.50*	Fjordsg	Esther C Serrano
421701	ma 17.00-18.50	Fjordsg	Carmen Kristensen
421703	to 19.00-20.50	Fjordsg	Alain Carretero

Spansk 1a (A1) - begynderkursus

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.655,-/* 1.505,-

Spansk 1a er første halvdel af Spansk 1. Vi når gennem kapitlerne 1-7 i *Buena Idea 1*. Anden halvdel kan tages i foråret 2027.

421705	ti 17.00-18.50	Sønderg 74	Jonathan M Husum
421706	on 19.00-20.50	Fjordsg	Jonathan M Husum
421707	to 15.00-16.50*	Fjordsg	Dorthe Djernæs

Spansk 1a (A1) - intensivt sommerkursus for begyndere

25 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.470,-/S 1.345,-

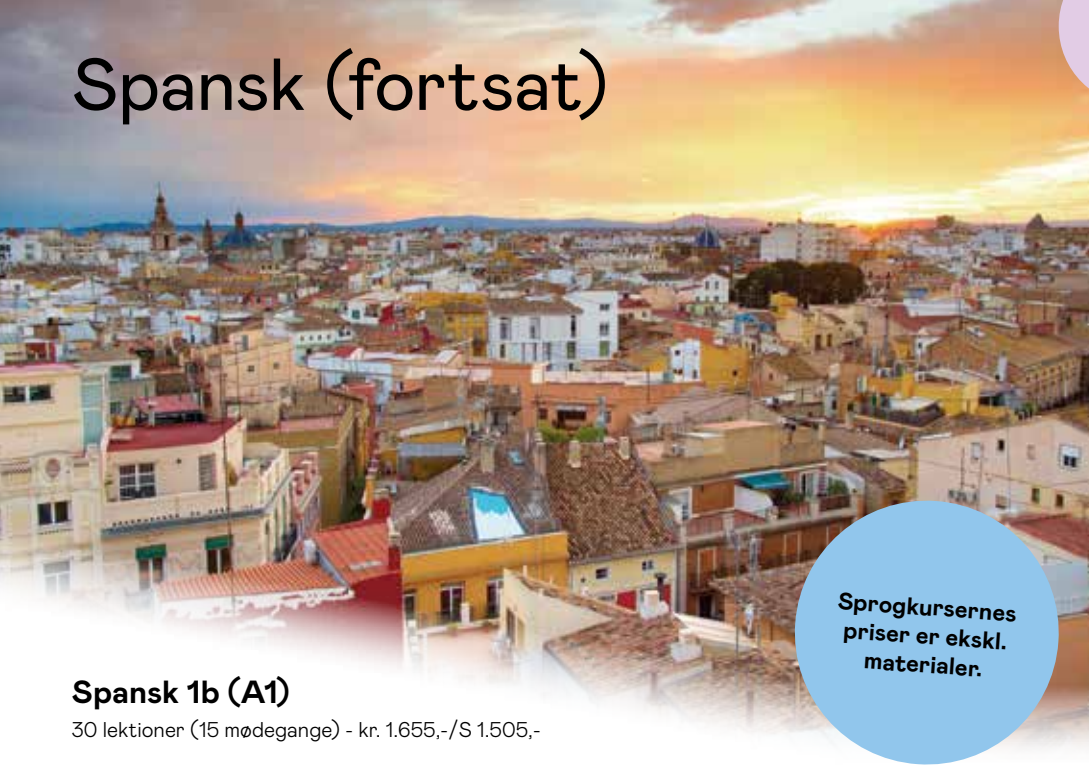
Samme indhold som ovenfor. Bagefter kan du gå videre på Spansk 1b eller 1b+2. Kursusperiode: d. 4/8 til 3/9.

421708	ti, to 16.00-18.15	Sønderg 74	Maria Brix
--------	--------------------	------------	------------



Spanskkurserne fortsætter på næste side →

Spansk (fortsat)



Spansk 1b (A1)

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.655,-/S 1.505,-

Du har lært lidt spansk, kender til udtalen og kan lidt elementær grammatik. Lærebog: *Buena Idea 1* (kap. 8-12). Spansk 1b er anden halvdel af Spansk 1.

421710 to 19.00-20.50 Fjordsg Carmen Kristensen

Spansk 1b (A1) - intensivt sommerkursus

25 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.470,-/S 1.345,-

Samme indhold som ovenfor.
Kursusperiode: d. 29/7 til 31/8.

421711 ma, on 16.45-19.00 Sønderg 74 Dorthe Djernæs

Spansk 1b+2 (A1)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.785,-/* 2.505,-

Du har lært lidt spansk, men vil gerne repetere noget af det grundlæggende uden at skulle begynde helt forfra. Vi arbejder med *Buena Idea 1* (kap. 8-22) og går relativt hurtigt frem.

421715 to 12.00-13.50* Fjordsg Irene M Masip

Spansk 2 (A1)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.785,-/* 2.505,-

Du kan sige og forstå enkle sætninger i nutid med brug af et basalt ordforråd. Vi arbejder med udtale, samtale og grammatik. Lærebog: *Buena Idea 1* (kap. 13-22).

421720 ma 19.00-20.50 Fjordsg Dorthe Djernæs
421721 on 12.00-13.50* Fjordsg Esther C Serrano
421722 to 17.30-19.20 Møllevangsk Instruktør

Sprogkursernes
priser er ekskl.
materialer.

Spansk 2a (A1)

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.655,-/S 1.505,-

Spansk 2a er første halvdel af Spansk 2 – se foregående. Lærebog: *Buena Idea 1* (kap. 13-18).

421725 on 17.00-18.50 Fjordsg Dorthe Djernæs

Spansk 3 (A1-A2)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.785,-/* 2.505,-

Du kan tale et helt enkelt hverdagsprog med brug af nutid og datid (førnutid). Vi har fokus på samtale, hverdagsudtryk og grammatik. Lærebog: *Buena Idea 2* (kap. 1-13).

421730 ma 17.00-18.50 Fjordsg Dorthe Djernæs
421731 ti 19.00-20.50 Sønderg 74 Alain Carretero
421732 to 16.00-17.50* Sønderg 74 Maria Brix

Spansk 3a (A1)

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.655,-/S 1.505,-

Spansk 3a er første halvdel af Spansk 3 – se ovenfor. Lærebog: *Buena Idea 2* (kap. 1-6)

421733 on 17.00-18.50 Lystrup Sk Instruktør

Spansk 3b (A2)

30 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.655,-/S 1.505,-

Spansk 3b er anden halvdel af Spansk 3 – se ovenfor. Lærebog: *Buena Idea 2* (kap. 7-13).

421735 ma 19.00-20.50 Fjordsg Irene M Masip

Spansk 3-4 samtaletræning (A2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.395,-/S 1.275,-

Vi arbejder med mange forskellige aktiviteter, der får dig til at bruge sproget spontant og naturligt. Udgangspunktet er forskellige kortfilm om spændende emner samt øvelser og dialoger, der tager udgangspunkt i situationer fra hverdagen og rejselivet.

421736 ti 16.45-18.35 Sønderg 74 Alain Carretero

Spansk 4 (A2)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.785,-/* 2.505,-

Du har et godt og aktivt dagligdags ordforråd og kan lave enkle sætninger i både nutid, førnutid og nær fremtid. Vi afslutter lærebogen *Buena Idea 2*.

421740 ti 10.00-11.50* Lystrup Irene M Masip
421741 to 12.00-13.50* Fjordsg Esther C Serrano

Spansk 4-5 samtaletræning (A2-B1)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.785,-/* 2.505,-

Vi fokuserer på at blive bedre til at *tal*e spansk. Ved hjælp af øvelser, spil, billeder og lette tekster øger vi ordforrådet og aktiverer grammatikken. Du har haft spansk i mindst fire år på aftenskole (eller tilsvarende).

421745 ma 12.00-13.50* Fjordsg Esther C Serrano

Spansk 5 (A2-B1)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.785,-/* 2.505,-

Få øget dit ordforråd og din sprogsikkerhed gennem samtale om lette tekster (om fx kultur, historie og samfund) og grammatiske øvelser. Din baggrund kan fx være et B-niveau fra VUC eller gymnasiet.

421750 on 12.00-13.50* Fjordsg Irene M Masip
421752 to 19.00-20.50 Sønderg 74 Adriana Alvarez

Spansk 5-6 samtaletræning (B1)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1.395,-/* 1.275,-

Vi læser og diskuterer emner inden for spansk kultur, historie og samfund. Din baggrund kan fx være spansk fra gymnasiet eller VUC eller min. fem år på aftenskole.

421755 on 10.00-11.50* Sønderg 74 Maria Brix



Spansk 6 (B1)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.785,-/* 2.505,-

Vi bruger tekster, spil, billeder, videoer og lytteøvelser som udgangspunkt for samtale og opbygning af ordforråd. Vi tager også fat på de lidt sværere emner i den spanske grammatik. Din baggrund kan fx være et A-niveau fra gymnasiet eller et længere ophold i et spansktalende område.

421760	ti 12.00-13.50*	Fjordsg	Esther C Serrano
421761	ti 14.00-15.50*	Fjordsg	Esther C Serrano

Spansk 7 (B1-B2)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.785,-/* 2.505,-

Du er interesseret i spansk sprog og kultur og taler allerede et godt og velfungerende hverdagsspansk. Du vil gerne forbedre dine mundtlige kompetencer og ønsker at få gentaget nogle af de lidt sværere emner i den spanske grammatik (fx konjunktiv), så du også kan bruge dem i praksis.

421770	on 10.00-11.50*	Fjordsg	Esther C Serrano
421771	on 10.00-11.50*	Fjordsg	Irene M Masip

Spansk 8 (B2)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.785,-/* 2.505,-

Hablas español pero quieres más seguridad en la comprensión y expresión oral. En este curso trabajamos con diferentes tipos de materiales, temas de conversación, explicaciones y ejercicios de la gramática más avanzada y de vocabulario.

421780	ma 17.00-18.50	Fjordsg	Esther C Serrano
421781	ti 10.00-11.50*	Fjordsg	Esther C Serrano

Spansk 9 (B2-C1)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.785,-/S 2.505,-

Hablas español pero quieres mayor fluidez. Trabajamos con diferentes tipos de materiales que reflejan el español de los nativos para mejorar la comprensión del idioma en diversos contextos y ampliar el vocabulario específico.

421785	on 17.00-18.50	Fjordsg	Esther C Serrano
--------	----------------	---------	------------------



Spansk konversation

Vil du være med på et hold, hvor vi dyrker vores fælles interesse for det spanske sprog? På FOF Aarhus' konversationskurser tager vi fat på god litteratur, spændende emner og aktuelle forhold. Vi læser, diskuterer og fortolker, alt sammen på spansk. Støder vi på ting i grammatikken, der kræver en forklaring, tager vi det også op. Men ellers spiller grammatikken en mindre rolle på denne type kurser, hvor det mundtlige er i fokus.

Kurserne er forskellige, både i indhold og niveau, men du skal som udgangspunkt have lyst til at kaste dig ud i at bruge sproget, også selvom det ikke er perfekt. Se mere på www.fof-aarhus.dk

Spansk konversation (B1)

16 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.045,-/* 965,-

421765	to 10.00-11.50*	Fjordsg	Irene M Masip
--------	-----------------	---------	---------------

Spansk konversation (B2)

20 lektioner (10 mødegange) - kr. 1.220,-/* 1.120,-

421775	to 14.00-15.50*	Sønderg 74	Maria Brix
--------	-----------------	------------	------------

Spansk konversation (C1-C2)

56 lektioner (28 mødegange) - kr. 2.785,-/* 2.505,-

421788	to 10.00-11.50*	Fjordsg	Esther C Serrano
--------	-----------------	---------	------------------

De fleste sprogkurser starter medio september.

Se startdato på www.fof-aarhus.dk

Graviditet, fødsel og barsel

Giv din graviditet og den efterfølgende tid den opmærksomhed, den fortjener, med vores skræddersyede kurser til kommende og nybagte forældre.

Vi er engagerede i at støtte dig på din rejse, og vores kurser dækker alle aspekter af graviditet, fødsel, den tidlige barsel og efterfødselstræning. Vi står klar til at hjælpe dig med at få den bedste start som forælder.

Ve-træning

2,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 195,-

Anbefalet start: uge 28-36

Du får den nødvendige træning og viden om:

- * Rolig vejtrækning
- * Ve-stillinger/fødestillinger
- * Afspænding og visualisering
- * Massageteknikker til ledsager

Kurset henvender sig både til par og til kvinder uden ledsager. Courses also in English.

Læs mere på www.fof-aarhus.dk

Fødselsvejtrækning og ve-træning (parhold)

10 lektioner (4 mødegange) - kr. 1.560,-/* 1.440,-

Dybdegående fødselsforberedelse for gravide i uge 26-34. Lær vejtrækning, føde- og hvilestillinger, afspænding, visualisering og massageteknikker. På parhold er der ekstra fokus på ledsagerens rolle og fælles forberedelse til fødslen. Prisen er pr. par.

Undervisningen foregår i Søndergade 74 og på Søren Frichs Vej 36G.

425060	ma	17.00-19.00	24/8	Dorte Wahlberg
425061	lø	10.00-14.30*	19/9	Camilla Aia
425062	to	18.45-20.45	8/10	Mette Vibe
425064	lø	10.00-14.30*	31/10	Camilla Aia
425065	ma	17.00-19.00	23/11	Dorte Wahlberg

Ammeforberedelse

3,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 195,-

Få viden om amnestillinger, den gode amme-start, alternativer til amning og tiden efter fødslen. Vi kombinerer øvelser, refleksion og sparring, så du er godt klædt på som kommende forælder. Vi anbefaler, at du medbringer din partner/ledsager. Prisen er pr. pers. Undervisningen er på Søren Frichs Vej 36G.

425070	on	18.30-21.30	26/8	Camilla Aia
425071	on	18.30-21.30	23/9	Camilla Aia
425072	on	18.30-21.30	28/10	Camilla Aia
425073	on	18.30-21.30	25/11	Camilla Aia
425074	on	17.15-20.15	16/12	Camilla Aia



Yoga og pilates for gravide

10 lektioner (5 mødegange) - kr. 880,-/* 830,-

Fra 14. uge til fødselstermin. Træn styrke, smidighed og åndedræt med fokus på bækkenbund, mave, ryg og balder. Holdet støtter kroppen gennem graviditeten, mindsker gener og forbereder dig til fødslen. Undervisning i Søndergade 74.

425090	to	16.30-18.00*	20/8	Mette Vibe
425091	ti	09.00-10.30*	25/8	Mette Axel
425092	to	16.30-18.00*	1/10	Mette Vibe
425093	ti	09.00-10.30*	6/10	Mette Axel
425094	ti	09.00-10.30*	17/11	Mette Axel
425095	to	16.30-18.00*	19/11	Mette Vibe

Graviditetstræning

14 lektioner (7 mødegange) - kr. 1.055,-/S 985,-

Fra 14. uge til fødselstermin. Få tryk og alsidig træning med puls, styrke, bevægelse, stræk og afspænding. Holdet styrker kroppen, mindsker graviditetsgener og forbereder dig til fødslen – uanset dit niveau. Undervisning på Søren Frichs Vej 36G.

425080	on	16.45-18.15	19/8	Camilla Aia
425081	on	16.45-18.15	21/10	Camilla Aia

Living Yolates for gravide

12 lektioner (6 mødegange) - kr. 965,-/S 905,-

Gravidtræning med yoga, dans og pilates. Kurset kombinerer åndedræt, bevægelse, styrke og afspænding med fokus på bækkenbund, mave, ryg og balder. Træningen støtter kroppen under graviditeten, øger kropsligheden og forbereder dig til fødslen.

425086	ti	16.45-18.15	1/9	Mette Vibe
425087	ti	16.45-18.15	27/10	Mette Vibe

Fertilitet og kropsbalance – et nænsomt, kort forløb

NYHED

Kurset henvender sig til dig, som har et graviditetsønske. Med psykomotoriske øvelser, ro og kropslig bevidsthed arbejder vi med balance, spændinger og kontakt til kroppen i et trygt fællesskab.

Læs mere på www.fof-aarhus.dk

Fællesskab og refleksioner for gravide

NYHED

Litteratur- og samtaleforløb for gravide om moderskabets tanker, følelser og kropslige erfaringer. Gennem fælles læsning, refleksion og små skriveøvelser skaber vi et trygt fællesskab – uden krav om litteraturkendskab eller forberedelse. Læs om kurset på www.fof-aarhus.dk



Efterfødselstræning

20 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.365,-/* 1.265,-

Start 2-12 uger efter fødslen (ved kejsersnit 5-12 uger). Vi træner bækkenbund, mave og ryg med stigende intensitet og afspænder skuldre og nakke. Vi kommer også omkring løfte- og bæreteknikker. Børnene inddrages og du får idéer til at støtte dit barn i dets motoriske udvikling. Undervisningen er på Søren Frichs Vej 36G.

425100	ma	12.15-14.15*	17/8	Mette Axel
425101	on	12.00-14.00*	16/9	Camilla Aia
425102	ma	12.15-14.15*	19/10	Mette Axel
425103	on	12.00-14.00*	25/11	Camilla Aia

Efter-efterfødselstræning

20 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.365,-/* 1.265,-

Start 3-12 mdr. efter fødslen. Vi tager udgangspunkt i effektiv kropstræning med større krav, puls, sved på panden, stræk og afspænding. Bækkenbunden er i fokus og inddrages bevidst i øvelserne. Du får også inspiration til nye bevægelses- og sanglege, som du og dit barn kan bruge derhjemme. Undervisningen er på Søren Frichs Vej 36G.

425112	ma	09.45-11.45*	17/8	Mette Axel
425113	on	09.30-11.30*	16/9	Camilla Aia
425114	ma	09.45-11.45*	19/10	Mette Axel
425115	on	09.30-11.30*	25/11	Camilla Aia

Mor/baby-træning i naturen

12,5 lektioner (5 mødegange) - kr. 990,-/* 925,-

Start 2-12 uger efter fødslen (ved kejsersnit 5-12 uger). Den smukke natur i Riis Skov sætter rammen for afvekslende og inspirerende træning for dig og din baby. Undervejs er der fokus på bækkenbund, balance, konditions- og styrketræning. Børnene er med som en naturlig del af træningen.

425125	to	10.00-12.15*	20/8	Dorte Wahlberg
425126	to	10.00-12.15*	24/9	Dorte Wahlberg

Efterfødselstræning – for kvinder der har mistet et spædbarn

Kurset henvender sig til dig, der har mistet et spædbarn under graviditet eller under/efter fødslen. Du får fysisk træning og samtale hver mødegang, hvor halvdelen af tiden går til træning og den anden halvdel til samtale. Undervisningen foregår på små hold. Læs mere på www.fof-aarhus.dk

Information ☀️ 😊 ↓

Tilmelding

Tilmeld dig på www.fof-aarhus.dk, ved henvendelse i FOF Butikken i H.H. Seedorffs Stræde 7 eller på tlf. 8612 2955.

Framelding

Framelding kan ske indtil 14 dage før planlagt kursusstart. Det indbetalte beløb vil blive tilbagebetalt til din konto fratrasket et administrationsgebyr på kr. 125,-.

Gælder alle fag

Bøger, undervisningsmaterialer og udgifter til udflugter betales af deltagerne, med mindre andet er anført.

I henhold til folkeoplysningslovens regler er en lektion på 55 min., hvoraf 10 min. er pause.

Der tages forbehold for evt. trykfejl, aflysning, udskiftning af underviseren samt ændringer i undervisningssteder og den forventede slutdato. Se salgsbetingelser og nøjagtige informationer på www.fof-aarhus.dk

Kursusbevis

Du kan få et kursusbevis ved min. 80 % fremmøde. Kontakt din underviser før sidste mødegang.

Redaktion ☀️ ❤️ ✂️

Lene Nordfeldt Iversen, Astrid Meldgaard, og Simone Sjøravad Hansen

Fotograf: Jørgen Diswal og Colourbox

Udgiver: FOF Aarhus. Oplag: 154.500

Kontakt os:

Tlf. 8612 2955 (kl. 10.00-14.00)
eller mail@fof-aarhus.dk

Du finder os her:

FOF Butikken, H.H. Seedorffs Stræde 7, 8000 Aarhus C

Åbningstider i FOF Butikken:

Mandag-fredag kl. 10.00-15.00
Torsdag kl. 10.00-16.30

Hjemmeside: www.fof-aarhus.dk

Rabatter (*-pris/S-pris)

Deltagere, der tilhører nedenstående grupper og bor i Aarhus Kommune, kan få rabat på kurser, der slutter senest kl. 18.00. Kurser med *-rabat er markeret med en * efter klokkeslættet.

* Pensionister/førtidspensionister:

Pensionsmeddelelse, buskort el.lign. vises på forlangende. Alle over 60 år uden tilknytning til arbejdsmarkedet skal underskrive tro og love-erklæring i FOF Butikken.

* Efterlønsmodtagere:

Lønseddel vises på forlangende.

* Arbejdsledige:

Kvittering for ledighed fra jobnet.dk vises på forlangende.

* Fysisk eller psykisk handicap:

Deltagere med et fysisk eller psykisk handicap skal første undervisningsgang underskrive tro og love-erklæring.

* Studerende og lærlinge:

Kan få rabat på de fleste kurser, også på kurser der slutter senere end kl. 18.00, ved visning af studiedokumentation i forbindelse med tilmelding. S-pris er anført ved studierabat på hold, der slutter efter kl. 18.00.

☺ Hvad vil du gå til?

Kreative kurser * Madlavning

♡ Musik og sang → Motion

og sundhed ☺ Graviditet, fødsel

og barsel ♡ Sprog * It og foto

* ♡ Kulturfag og samfund ☺

Natur og udeliv * Foredrag

og debat ☺ Ture og udflugter *



FOF Butikken
H.H. Seedorffs Stræde 7
8000 Aarhus C

Tlf.: 8612 2955
kl. 10.00-14.00
mail@fof-aarhus.dk
www.fof-aarhus.dk

Find os også på Facebook →
og Instagram →

