



For pensionister, førtidspensionister & efterlønnere
i Aarhus Kommune



UD AF RØRET

2024 / 2025

Kursuspakker med bl.a. keramik, yoga, mosaik,
qi-gong, herrekor og meget mere for kun kr. 1.050,-



Tilmelding og betaling til den nye sæson:

Ud af Røret sæson 2024 - 2025. Ændringer kan forekomme, hvis det bliver nødvendigt. Bemærk at man ikke er garanteret et bestemt antal lektioner. Hvis der må aflyses på grund af krig, naturkatastrofer, terror, strejker, snestorm eller epidemier, betragtes dette som force majeure, jfr. de almindelige betalingsbetingelser.

Prisen for sæsonen er kr. 1.050,- og hvis der er for mange interesserede til et enkelt fag, vil tilmeldingsdatoen være gældende, hvilket kan betyde at man kommer på venteliste eller henvises til faget et andet sted.

Tilmelding vil være muligt fra tirsdag d. 16. juli kl. 09.00 via hjemmesiden fo.dk under bjælken Ud af Røret / Værdibørsen eller i FO-Aarhus' kursusbutik, Frederiksgade 78C, man - tors fra kl. 09 - 16 og fre fra kl. 09 - 15.



HOLDOVERSIGT 2024/2025

Hold 1 - holdnummer 24-570

Engelsk (let øvede) v. Lisbeth Thomsen, mandag kl. 12.30 - 14.20, Folkestedet (Start d. 26/8)

Motionshold v. Camilla Høegh, tirsdag kl. 15.00 - 15.55, Åbyhøj (Start d. 6/8)

Gymnastik v. Pia Annette Al. Asadi, onsdag kl. 8.45 - 10.10, Rosenvang (Start d. 11/9)

Bevar mig vel v. Anne-Marie Bøttcher, torsdag kl. 9.00 - 10.50, Trøjborg (Start d. 1/8)

Natur, kultur & historie v. Inga Kofoed Andersen m.fl., fredag kl. 13.30 - 15.20, Marselis (Start d. 9/8)

Hold 2 - holdnummer 24-571

Linedance (øvede) v. Annette Kousgaard Nielsen, tirsdag kl. 10.00 - 11.50, Folkestedet (Start d. 6/8)

Hatha-yoga v. Miles Ratledge, onsdag kl. 9.50 - 11.40, Folkestedet (Start d. 14/8)

Mosaik v. Nathalie Boss, onsdag kl. 13.00 - 15.45, Værkstedet Østergade 40 (Start d. 14/8)

Skovfit v. Anne-Marie Bøttcher, torsdag kl. 13.15 - 15.05, Riis Skov (Start d. 1/8)

Hold 3 – holdnummer 24-572

Yoga v. Anne-Marie Bøttcher, mandag kl. 14.00 - 15.50, Abildgården (Start d. 5/8)

Gymnastik v. Anne-Marie Bøttcher, onsdag kl. 9.30 - 11.20, Ankersgade (Start d. 7/8)

Linedance (let øvede) v. Anne-Marie Bøttcher, onsdag kl. 11.20 - 13.10, Ankersgade (Start d. 7/8)

Natur, kultur og historie v. Inga Kofoed Andersen m.fl., fredag kl. 10.30 - 12.20, Ankersgade (Start d. 9/8)

Hold 4 – holdnummer 24-573

Pilates v. Henriette Bach, mandag kl. 14.00 - 15.50, Folkestedet (Start d. 9/9)

Kreativ undervisning v. Inger Skovgård Bach, onsdag kl. 9.30 - 14.05, Folkestedet (Start d. 7/8)

Qi Gong (grundtræning m.m.) v. Susanne Emmysdatter, torsdag kl. 9.15 - 11.05, Ankersgade (Start d. 22/8)

Hold 5 – holdnummer 24-574

Pilates (øvede) v. Tine Christensen, mandag kl. 9.00 - 10.50, Trøjborg (Start d. 5/8)

Mosaik v. Nathalie Boss, onsdag kl. 9.45 - 12.30, Værkstedet Østergade 40 (Start d. 14/8)

Bevæg dig vel v. Helene Ulriksen, torsdag kl. 10.00 - 11.50, Folkestedet (Start d. 8/8)

Hold 6 – holdnummer 24-575

Pow wow og pilates v. Supaya Willumsen, mandag kl. 9.30 - 11.50, Vester Allé 8 (Start d. 19/8)

Yoga for mænd v. Anne-Marie Bøttcher, tirsdag kl. 13.00 - 14.50, Trøjborg (Start d. 6/8)

Rygghold v. Donna Benjamin, onsdag kl. 16.10 - 18.00, Vestervang (Start d. 11/9)

Musikforståelse v. Peer Kjær Andersen, torsdag kl. 9.45 - 11.35, Vestervang (Start d. 22/8)

HOLDOVERSIGT 2024/2025

Hold 7 – holdnummer 24-576

Mental fitness (Smart training) v. Philip Thomsen, mandag kl. 12.30 - 14.20, Trøjborg (Start d. 5/8)

Keramik v. Eddie Mee, mandag kl. 15.00 - 17.45, Værkstedet Østergade 40 (Start d. 19/8)

Pilates (øvede) v. Tine Christensen, onsdag kl. 9.00 - 10.50, Marselis (Start d. 7/8)

Senior-soft-yoga v. Nanna Tofte, fredag kl. 10.00 - 11.50, Vester Allé 8 (Start d. 16/8)

Hold 8 – holdnummer 24-577

Senioryoga v. Christina Friis-Hasché, tirsdag kl. 9.30 - 11.20, Åbyhøj (Start d. 6/8)

Motionshold v. Camilla Høegh, tirsdag kl. 16.00 - 16.55, Åbyhøj (Start d. 6/8)

Keramik v. Eddie Mee, onsdag kl. 15.00 - 17.45, Værkstedet Østergade 40 (Start d. 21/8)

Pilates (let øvede) v. Tina Christensen, torsdag kl. 9.00 - 10.50, Folkestedet (Start d. 8/8)

Hold 9 – holdnummer 24-578

Soft gymnastik v. Anne-Marie Bøttcher, mandag kl. 11.00 - 12.50, Ankersgade (Start d. 5/8)

Maleri v. Lasse Langvad, tirsdag kl. 14.00 - 16.45, Ankersgade (Start d. 27/8)

Styrke, kondition og balance v. Tove Mouritzen, onsdag kl. 9.30 - 11.20, Vester Allé 8 (Start d. 21/8)

Qi Gong, Nei Yang gong øvelser v. Susanne Emmysdatter, torsdag kl. 11.05 - 12.50, Ankersgade (Start d. 22/8)

Hold 10 – holdnummer 24-579

Yoga v. Munna Hoffmann, mandag kl. 11.00 - 12.50, Vester Allé 8 (Start d. 19/8)

Pilates v. Tine Christensen, onsdag kl. 10.50 - 12.40, Marselis (Start d. 7/8)

Dans dig i form v. Tove Mouritzen, torsdag kl. 12.00 - 13.50, Folkestedet (Start d. 22/8)

Mindfulness v. Anders Breindal, (dag og tidspunkt kommer senere)

Hold 11 – holdnummer 24-598

Herrekor (Ronkedorerne) v. Bjørn Christensen, tirsdag kl. 15.00 - 16.50, Værkstedet Østergade 40 (Start d. 20/8)

Operaforståelse v. Jens Rasmussen, onsdag kl. 9.00 - 11.45, Risskov (Start d. 4/9)

PC for fortsættere v. Sarah Lund, torsdag kl. 13.30 - 15.20, Trøjborg (Start d. 29/8)

Samfundsforståelse v. Kristian-Alberto Cobos, fredag kl. 11.15 - 13.05, Folkestedet (Start d. 16/8)

Hold 12 – holdnummer 24-599

Pilates (øvede) v. Tine Christensen, mandag kl. 10.30 - 12.20, Trøjborg (Start d. 5/8)

Yoga v. Miles Ratledge, onsdag kl. 8.00 - 9.50, Folkestedet (Start d. 14/8)

Dans dig i form v. Tove Mouritzen, onsdag kl. 11.30 - 13.20, Vester Allé 8 (Start d. 21/8)

Bevar mig vel v. Anne-Marie Bøttcher, torsdag kl. 10.50 - 12.40, Trøjborg (Start d. 1/8)



SES VI?



Det praktiske

- Undervisningen fortsætter til forår/sommer 2025.
- Betaling for et hold giver adgang til alle holdets fag.
- Pris kr. 1.050,-
(Prisen dækker hele forløbet)
- Vælger du fag fra to forskellige hold, betaler du kr. 1.050,- for hvert hold.
- Til enkelte fag skal der påregnes materialeudgifter



Kontaktperson

Jette Bach, FO-Aarhus
Mail: jba@fo-aarhus.dk
Tlf.: 87 46 45 50, hverdage kl. 9 - 15

