

Folkehuset Skødstrup

Vælg din favorit blandt de mange spændende aktiviteter og gode fællesskaber under FOF Aarhus i Folkehuset Skødstrup!

Tilmelding til alle hold kan ske mandag d. 15/8 kl. 10.00-14.00.
Tlf. 8612 2955

Engelsk samtale med grammatik (A2-B1)

Lær at tale hverdagsengelsk, hvor vi øver samtale og grammatik i praksis. Vi arbejder i et behageligt tempo og lærer af hinandens erfaringer.

Tirsdage kl. 8.30-10.20	6/9-30/5	(19 mødegange)
Holdnr. 8773	Hazel Anne Nørgaard	Pris: kr. 570,-

Engelsk samtale med grammatik (B1-B2)

You can understand and deal with everyday English situations but would like to develop more confidence when you speak. Conversation, reading and grammar.

Tirsdage kl. 10.30-12.20	6/9-30/5	(19 mødegange)
Holdnr. 8772	Hazel Anne Nørgaard	Pris: kr. 570,-

Fotoklub

Kom med i fotoklubben – et kreativt fællesskab. Deltagelse kræver ingen tidligere fotoerfaring – blot, at du har lysten til at tage billeder. Undervisning i kamerateknik, billedredigering m.m. Mulighed for fototure i nærområdet. Undervisning i lige uger.

Tirsdage kl. 12.45-15.30	4/10-30/5	(15 mødegange)
Holdnr. 8778	Ole Toldbod	Pris: kr. 675,-

FOF
AA
RHUS

FOF Aarhus
Tlf. 8612 2955, mail@fof-aarhus.dk
www.fof-aarhus.dk

Linedance – øvede

Vi danser løs til skøn musik, og vil udfordre os selv til danse med 64 counts, men også slowdance, hvor balancen kommer mere på arbejde.

Fredage kl. 9.00-10.50	9/9-26/5	(27 mødegange)
Holdnr. 8774	Anne-Marie Bøttcher	Pris: kr. 810,-

Powergirls

Et bevægelseshold i et uhøjtideligt miljø, hvor der er plads til latter og slippe håret løs. Styrke, smidighed, balance samt afspænding.

Tirsdage kl. 9.00-10.25	6/9-30/5	(31 mødegange)
Holdnr. 8775	Anne-Marie Bøttcher	Pris: kr. 698,-

Goldboys

Træning i et afslappet miljø – skøre og skæve indslag er velkomne. Styrke, balance og smidighed – så vi får sved på panden! Afspænding til sidst.

Tirsdage kl. 10.30-11.55	6/9-30/5	(31 mødegange)
Holdnr. 8776	Anne-Marie Bøttcher	Pris: kr. 698,-

Hensyntagende ældregymnastik

For ældre med udgangspunkt i stolesiddende øvelser. Du får kyndig vejledning fra instruktøren undervejs og får samtidig bevæget hele kroppen godt igennem. Maks. 7 delt.

Fredage kl. 11.00-11.55	9/9-26/5	(27 mødegange)
Holdnr. 8777	Anne-Marie Bøttcher	Pris: kr. 405,-

YO-MAN...Yoga for Mænd

Vi arbejder med grundprincipperne i yoga. Åndedræt, smidighed, balance samt styrke, og ro og nærvær til afspænding. Yoga holder dit "indre" liv sundt – og styrker immunforsvaret. Mødekalendar udsendes ved tilmelding.

Fredage kl. 12.05-13.55	9/9-31/3	(13 mødegange)
Holdnr. 8778	Anne-Marie Bøttcher	Pris: kr. 390,-

Yoga

Vi træner for at forbedre sundheden og for et øget velvære. Styrke, smidighed, balance og afspænding. Alle kan være med.

Fredage kl. 11.00-12.20	9/9-26/5	(27 mødegange)
Holdnr. 8764	Charlotte Jensen	Pris: 610,-

Fredage kl. 12.30-13.50	9/9-26/5	(27 mødegange)
Holdnr. 8765	Charlotte Jensen	Pris: 610,-

Pilates

Mindful bevægelse for m/k til stille musik. Træn kroppens dybe muskler og opnå en bedre holdning, balance, koordinering og vejtrækning. Fysisk og psykisk velvære!

Onsdage kl. 8.30-9.55	7/9-31/5	(31 mødegange)
Holdnr. 8760	Mette Madsen	Pris: 697,-

Onsdage kl. 10.00-11.20	7/9-31/5	(31 mødegange)
Holdnr. 8761	Mette Madsen	Pris: 697,-

Samfund og horisont - 5 foredrag

Vi ser nærmere på demokratiernes aktuelle status. Forløbet vil både introducere til teorier om, hvad demokrati er, se på forskellige modeller for demokrati og dykke ned i den historiske baggrund for dagens debatter.

Tirsdage kl. 12.45-15.30	20/9-29/11	
Holdnr. 8769	Christian Egander Skov	Pris: kr. 300,-

Kunstforståelse - 6 foredrag

Vi går tæt på billedmotiverne og på kunsthistoriske referencer. Engagerede samtaler vil bringe os tættere på kunstens samfundsmæssige betydning og på, hvorfor den påvirker os, som den gør. Holdet kører kun i 2022 - kun lige uger!

Onsdage kl. 10.30-12.20	21/9-30/11 2022	
Holdnr. 8768	Marianne Dall	Pris: kr. 300,-

Maling og tegning

Kom i gang eller videre med maleri/tegning. Fokus på kontraster og blanding af farver samt på opbygningen af enkelte værker. Små igangsættende øvelser, hvorefter undervisningen er meget individuel. Undervisning i ulige uger.

Onsdage kl. 8.30-11.15	14/9-24/5	(17 mødegange)
Holdnr. 8762	Lone Ogstrup	Pris: kr. 765,-

2022-2023

Klassisk musik

Kurset handler om den klassiske musik i bred forstand, men fokus er på en række af musikhistoriens største komponisters værker; bl.a. Bach, Beethoven, Schubert, Strauss og Debussy. Undervisning i lige uger.

Torsdage kl. 9.00-11.45	8/9-4/5	(15 mødegange)
Holdnr. 8771	Jens Rasmussen	Pris: kr. 675,-

Klingende jazzportrætter

Hver gang præsenteres 1-2 af de største jazznavne. Vi lytter til deres væsentligste albums og taler om deres særlige karakteristika. Thelonious Monk, Charles Mingus, John Coltrane, Wayne Shorter m.fl. Undervisning i ulige uger.

Torsdage kl. 9.00-11.45	15/9-25/5	(16 mødegange)
Holdnr. 8770	Jens Rasmussen	Pris: kr. 675,-

Litteratur

Vi læser et udvalg af nogle af højdepunkterne i Englands litteratur efter år 2000. Til foråret 2023 kaster vi os over den russiske litteratur. Undervisning i ulige uger.

Fredage kl. 11.00-13.45	2/9-12/5	(16 mødegange)
Holdnr. 8767	Nick Bo Madsen	Pris: kr. 720,-

FØRSTEHJÆLP TIL BABYER
– i Folkehuset Skødstrup
d. 19/9 og d. 9/10 kl. 9.30-12.20
Pris: kr. 250,-

Vil du vide mere:
Ring til os på tlf. 8612 2955
eller tilmeld dig/jer på
www.fof-aarhus.dk

