



For pensionister,
førtidspensionister & efterlønnere
i Aarhus Kommune



UD AF RØRET



Kursuspakker med bl.a. QiGong, gymnastik,
linedance, engelsk og historie, kultur og kunst
for kun kr. 550,-



Tilmelding og betaling til den nye sæson

Deltagelse i Ud af Røret sæson 2021-2022 bliver forhåbentlig mere sammenhængende end sæson 2020-2021. Men vi kan jo ikke vide, hvad der sker, så det kan blive nødvendigt at have færre deltagere på enkelte fag eller dele op i mindre grupper.

Bemærk desuden, at man ikke på Ud af Røret er garanteret et bestemt antal lektioner og hvis der må aflyses på grund af krig, naturkatastrofer, terror, strejker, snestorm eller epidemier betragtes dette som force majeure, hvormed retten til erstatningsundervisning eller tilbagebetaling af kursusgebyr bortfalder.

Prisen for sæsonen er kr. 550,- 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 mandag d. 26. juli kl. 9.00 via www.fo.dk under bjælken Ud af Røret / Værdibørsen eller i FO-Aarhus' kursusbutik, Frederiksgade 78C, man-tors 10-16, fr. 10-15.

Du kan ikke tilmelde dig telefonisk og er først tilmeldt, når vi har registreret betalingen.



HOLDOVERSIGT 2021/2022

Hold 1 - holdnummer 21-570

Engelsk (letøvede) v. Lisbeth Thomsen, mandage kl. 12.30 - 14.20, Folkestedet, start 23/8

Maleri v. Lasse Langvad, tirsdage kl. 14.00 - 16.45, Ankersgade 21, start 17/8

Gymnastik v. Mette Borghus, torsdage kl. 8.45 - 10.10, Rosenvang, start 2/9

Historie, kultur & kunst v. Inga Kofoed Andersen m.fl., fredage kl. 10.30 - 12.20, Ankersgade 21, start 10/9

Hold 2 - holdnummer 21-571

Qi Gong v. Susanne Emmysdatter, mandage kl. 9.15 - 11.05, Åbygård, start 16/8

Siddende gymnastik, tirsdage kl. 13.00 - 14.50, Vestervang, Henriette Bach, 17/8

Yoga v. Miles Ratledge, onsdage kl. 9.50 - 11.40, Folkestedet, start 11/8

Musikforståelse v. Peer Kjær Andersen, torsdage kl. 9.45 - 11.35, Vestervang, start 26/8

Hold 3 - holdnummer 21-572

Engelsk (ikke helt begynder) v. Lisbeth Thomsen, mandage kl. 10.00 - 11.50, Folkestedet, start 23/8

Gymnastik v. Anne-Marie Bøttcher, onsdage kl. 9.15 - 11.05, Ankersgade 21, start 8/9

Linedance (begyndere, lejlighedsvist afspænding m.m.) v. Anne-Marie Bøttcher, onsdage kl. 11.05 - 12.55, Ankersgade 21, start 8/9

Qi Gong v. Susanne Emmysdatter, torsdage kl. 10.50 - 11.45, LC Marselis, start 12/8

Historie, kultur & kunst v. Inga Kofoed Andersen m.fl., fredage kl. 13.30 - 15.20, LC Marselis, start 10/9

Hold 4 - holdnummer 21-573

Pilates (letøvede) v. Tine Christensen, mandage kl. 14.00 - 15.50, Folkestedet, start 9/8

Kreativ undervisning v. Inger Skovgård Bach, onsdage kl. 9.30 - 14.05, Folkestedet, start 11/8

Qi Gong (letøvede) v. Susanne Emmysdatter, torsdage kl. 9.00 - 10.50, LC Marselis, start 12/8

Hold 5 - holdnummer 21-574

Pilates (øvede) v. Tine Christensen, mandage kl. 8.30 - 10.20, Huset Trøjborg, start 2/8

Soft gymnastik v. Anne-Marie Bøttcher, mandage kl. 12.30 - 14.20, Ankersgade 21, start 6/9

Motionshold v. Camilla Høegh, tirsdage kl. 15.00 - 15.55, Åbygård, 17/8

Hatha-yoga v. Miles Ratledge, onsdage kl. 8.00 - 9.50, Folkestedet, start 11/8

Zumba v. Helene Ulriksen, torsdage kl. 10.00 - 11.50, Folkestedet, start 23/9

HOLDOVERSIGT 2021/2022

Hold 6 – holdnummer 21-575

Qi Gong v. Susanne Emmysdatter, mandage kl. 11.15 - 13.05, Åbygård, start 16/8
Litteratur v. Marie M. Lerche mandage (lige uger) kl. 13.30 - 15.20, LC Vestervang, start 6/9
Arkitektur v. Shelley Smith, mandage (ulige uger) kl. 13.30 - 15.20, LC Vestervang, start 13/9
Motionshold v. Camilla Høegh, tirsdage kl. 16.00 - 16.55, Åbygård, 17/8
Rygghold v. Donna Benjamin, onsdage kl. 16.10 - 18.00, LC Vestervang, start 8/9
Pilates (letøvede) v. Tine Christensen, torsdage kl. 9.00 - 10.50, Folkestedet, start 12/8

Hold 7 – holdnummer 21-576

Mental fitness/Smart train. v. Philip Thomsen, mandage kl. 12.30 - 14.20, Huset Trøjborg, start 9/8
Pilates (øvede) v. Tine Christensen, onsdage kl. 9.00 - 10.50, LC Marselis, start 4/8
Engelsk (letøvede) v. Lisbeth Thomsen, torsdage kl. 9.45 - 11.35, Folkestedet, start 26/8
Senior-soft-yoga v. Laila Møller-Rasmussen, fredage kl. 9.30 - 11.20, Vester Allé 8, start 20/8

Hold 8 – holdnummer 21-577

Mindfulness for alle v. Sofie Arlien-Søborg, mandage kl. 15.30 - 17.20, Folkestedet, start 16/8
Senioryoga v. Dorte Eifer, tirsdage kl. 9.30 - 11.20, Åbygård, start 31/8
Qi Gong (letøvede - fortsat) v. Susanne Emmysdatter, torsdage kl. 11:40 - 12.45, LC Marselis, start 12/8
Gang i benene og i hovedet v. Inga Kofoed Andersen, torsdage kl. 15.30 - 17.20, Udendørs, start 23/9
Skriveværksted v. Birgitte Wulff, fredage kl. 10.30 - 12.20, Vester Allé 8, start 20/8

Hold 9 – holdnummer 21-578

Pilates (øvede) v. Tine Christensen, mandage kl. 10.30 - 12.20, Huset Trøjborg, start 2/8
Yoga v. Maya Rahr, mandage kl. 13.30 - 15.20, Vester Allé 8, start 23/8
Styrke, kondition & balance v. Christian Skyum Carlsen, onsdage kl. 9.30 - 11.20, Vester Allé 8, start 18/8
Keramik v. Eddie Mee, onsdage kl. 14.30 - 17.15, Værkstedet, Østergade 40, start 18/8

Hold 10 – holdnummer 21-579

Linedance (øvede) v. Annette Kousgaard Nielsen, tirsdage, kl. 10.00 - 11.50, Folkestedet, start 10/8
Pilates v. Tine Christensen, onsdage kl. 10.50 - 12.40, LC Marselis, start 4/8
IT (fortsættere) v. Sarah Lund, onsdage kl. 13.45 - 15.35 Huset Trøjborg, start 1/9
Dans dig I form v. Tove Mouritsen, torsdage kl. 12.00 - 13.50, Folkestedet, start 12/8

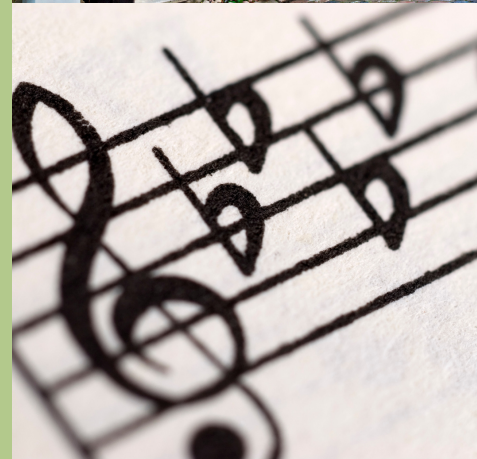


SES VI?



Det praktiske

- Undervisningen fortsætter til forår/sommer 2022.
- Betaling for et hold giver adgang til alle holdets fag.
- Pris kr. 550,-
(Prisen dækker hele forløbet)
- Vælger du fag fra to forskellige hold, betaler du kr. 550,- for hvert hold.
- Er faget fyldt op, kan du komme på en venteliste.
- Til enkelte fag skal der påregnes materiale-udgifter



Kontaktperson

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

Projektet gennemføres i samarbejde med FO-Aarhus og med støtte fra folkeoplysningsloven.

