



For pensionister, førtidspensionister & efterlønnere
i Aarhus Kommune



UD AF RØØRET



2022 / 2023

Kursuspakker med bl.a. qi gong, pilates, maleri,
madlavning og engelsk for kun kr. 650,-



Tilmelding og betaling til den nye sæson:

Ud af Røret sæson 2022-2023 har 11 hold. 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, hvormed retten til erstatningsundervisning eller tilbagebetaling af kursus-gebyr bortfalder.

Prisen for sæsonen er kr. 650,- 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. 18. juli kl. 09.00 via www.fo.dk under bjælken Ud af Røret / Værdibørsen eller fysisk i FO-Aarhus' kursusbutik, Frederiksgade 78C, man - tors fra kl. 10 - 16 og fre. fra kl. 10 - 15. Du kan ikke tilmelde dig telefonisk og du er først tilmeldt, når vi har registreret betalingen.



HOLDOVERSIGT 2022/2023

Hold 1 - holdnummer 22-570

Engelsk (let øvede) v. Lisbeth Thomsen, mandag kl. 12.30 - 14.20, Folkestedet (Start d. 18/8)

Maleri (øvede) v. Lasse Langvad, tirsdag kl. 14.00 - 16.45, Ankersgade (Start d. 6/9)

Gymnastik v. Mette Borghus, onsdag kl. 8.45 - 10.10, Rosenvang (Start d. 31/8)

Historie, kultur & kunst v. Inga Kofoed Andersen m.fl., fredag kl. 10.30 - 12.20, Ankersgade (Start d. 2/9)

Hold 2 - holdnummer 22-571

Madlavning v. Trine Rubak, tirsdag (ulige uger) kl. 9.00 - 12.40, Møllestien (Start d. 30/8)

Herrekor (Ronkedorerne) v. Bjørn Christensen, tirsdag kl. 14.00 - 15.50, Østergade 40 (Start d. 23/8)

Mental fitness (Smart training) v. Philip Thomsen, torsdag kl. 10.00 - 11.50, Møllestien (Start d. 11/8)

Hold 3 – holdnummer 22-572

Engelsk (ikke helt begynder) v. Lisbeth Thomsen, mandag kl. 10.00 - 11.50, Folkestedet (Start d. 18/8)

Gymnastik v. Anne-Marie Bøttcher, onsdag kl. 9.30 - 11.20, Ankersgade (Start d. 17/8)

Linedance (let øvede) v. Anne-Marie Bøttcher, onsdag kl. 11.20 - 13.10, Ankersgade- (Start d. 17/8)

Historie, kultur & kunst v. Inga Kofoed Andersen m.fl., fredag kl. 13.30 - 15.20, LC Marselis (Start d. 2/9)

Hold 4 – holdnummer 22-573

Pilates (letøvede) v. Tine Christensen, mandag kl. 14.00 - 15.50, Folkestedet (Start d. 8/8)

Kreativ undervisning v. Inger Skovgård Bach, onsdag kl. 9.30 - 14.05, Folkestedet (Start d. 10/8)

Qi Gong (grundtræning m.m.) v. Susanne Emmysdatter kl. 9.00 - 10.50, Ankersgade (Start d. 25/8)

Hold 5 – holdnummer 22-574

Pilates (øvede) v. Tine Christensen, mandag kl. 8.30 - 10.20, Huset Trøjborg (Start d. 1/8)

Motionshold v. Camilla Høegh, tirsdag kl. 15.00 - 15.55, Åbygård (Start d. 2/8)

Hatha-yoga v. Miles Ratledge, onsdag kl. 8.00 - 9.50, Folkestedet (Start d. 17/8)

Zumba v. Helene Ulriksen, torsdag kl. 10.00 - 11.50, Folkestedet (Start d. 29/9)

Hold 6 – holdnummer 22-575

Litteratur (underviser søges), mandag (lige uger) kl. 13.30 - 15.20, LC Vestervang (Start d. ??)

Islandske sagaer (6 datoer i efteråret) v. Karen Bek-Pedersen onsdag kl. 13.30 - 15.20, LC Vestervang (Start d. 7/9)

Mosaik v. Nathalie Boss, onsdag kl. 9.00 - 11.45, Østergade 40 (Start d. 24/8)

Ryghold v. Donna Benjamin, onsdag kl. 16.10 - 18.00, LC Vestervang (Start d. 7/9)

Musikforståelse v. Peer Kjær Andersen, torsdag kl. 9.45 - 11.35, LC Vestervang (Start d. 1/9)

HOLDOVERSIGT 2022/2023

Hold 7 – holdnummer 22-576

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

Pilates (øvede) v. Tine Christensen, onsdag kl. 9.00 - 10.50, LC Marselis (Start d. 3/8)

Engelsk (let øvede) v. Lisbeth Thomsen, torsdag kl. 9.45 - 11.35, Folkestedet (Start 21/8)

Senior-soft-yoga v. Laila Møller-Rasmussen, fredag kl. 9.30 - 11.20, Vester Allé 8 (Start 26/8)

Hold 8 – holdnummer 22-577

Senioryoga v. Mette Bak Thorleifsson, tirsdag kl. 9.30 - 11.20, Åbygård (Start d. 23/8)

Keramik v. Eddie Mee, onsdag kl. 14.30 - 17.15, Østergade 40 (Start d. 17/8)

Pilates (let øvede) v. Tine Christensen, torsdag kl. 9.00 - 10.50, Folkestedet (Start d. 11/8)

Gang i benene og i hovedet v. Inga Kofoed Andersen, torsdag kl. 15.30 - 17.20, Udendørs (Start d. 1/9)

Hold 9 – holdnummer 22-578

Soft gymnastik v. Anne-Marie Bøttcher, mandag kl. 12.00 - 13.50, Ankersgade (Start d. 15/8)

Linedance (øvede) v. Annette Kousgaard Nielsen, tirsdag kl. 10.00 - 11.50, Folkestedet (Start d. 6/9)

Styrke, kondition & balance v. Munna Hoffmann, onsdag kl. 9.30 - 11.20, Vester Allé 8 (Start d. 31/8)

Qi Gong (Nei Yang gong øvelser) v. Susanne Emmysdatter, torsdag kl. 10.50 - 12.40, Ankersgade (Start d. 25/8)

Hold 10 – holdnummer 22-579

Yoga v. Munna Hoffmann, mandag, kl. 11.00 - 12.50, Vester Allé 8 (Start d. 22/8)

Pilates v. Tine Christensen, onsdag kl. 10.50 - 12.40, LC Marselis (Start d. 3/8)

IT (fortsættelse) v. Sarah Lund, onsdag kl. 13.45 - 15.35 Huset Trøjborg (Start d. 31/8)

Dans dig i form v. Tove Mouritzen, torsdag kl. 12.00 - 13.50, Folkestedet (Start d. 18/8)

Hold 11 – holdnummer 22-599

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

Motionshold v. Camilla Høegh, tirsdag kl. 10.30 - 14.20, Åbygård (Start d. 2/8)

Yoga v. Miles Ratledge, onsdag kl. 9.50 - 11.40, Folkestedet (Start 17/8)

Dans dig i form v. Tove Mouritzen, onsdag kl. 12.30 - 14.20, Huset Trøjborg (Start d. 17/8)

Kend din smartphone, iPad v. Sarah Lund, torsdag 15.00 - 16.50, Fuglebakken (Start d. 1/9)



SES VI?



Det praktiske

- Undervisningen fortsætter til forår/sommer 2023.
- Betaling for et hold giver adgang til alle holdets fag.
- Pris kr. 650,-
(Prisen dækker hele forløbet)
- Vælger du fag fra to forskellige hold, betaler du kr. 650,- for hvert hold.
- Er faget fyldt op, kan du komme på en venteliste.
- Til enkelte fag skal der påregnes materialeudgifter



Kontaktperson

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

