



For pensionister, førtidspensionister & efterlønnere
i Aarhus Kommune



UD AF RØRET

2026/2027 I FOLKEHUSET BRABRAND

Kursuspakker med bl.a. mindful yoga, engelsk,
Qi gong og meget mere for kun kr. 1250,-



Tilmelding og betaling til den nye sæson:

Ud af Røret sæson 2026 - 2027. 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. 1250,- 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 onsdag 15.7.26 kl. 9.00** via www.fo.dk eller i FO-Aarhus' kursusbutik, Frederiksgade 78C, Aarhus C mandag - torsdag fra kl. 9 - 16 og fredag fra kl. 9 - 15. Onsdag 15.7.26 er telefonen lukket mellem kl. 9.00 og 13.00.



HOLDOVERSIGT 2026/2027

FOLKEHUSET BRABRAND

Hold 1 - holdnummer 26-586

Mindful yoga, styrkende og afspændende v. Sandra Breitenbach,
mandag kl. 9.30-11.20, (start d. 10/8)

Engelsk v. Halda Tausen Jensen, mandag kl. 13.00-14.50, (start 17/8)

Qi gong, let øvede v. Helle Kristiansen, tirsdag kl. 10.30-11.55, og sidste
tirsdag i måneden kl. 14.15-15.40 (start 1/9)

Siddende motion v. Birgit Jørgensen, onsdag kl. 10.00-11.50, (start 2/9)

Qi gong v. Helle Kristiansen, torsdag kl. 10.30-11.55, (start 3/9)

Hold 2 - holdnummer 26-587

Mindful yoga, styrkende og afspændende v. Sandra Breitenbach,
mandag kl. 11.20-13.10, (start d. 10/8)

Mindful yoga, blid bevægelse og Yin v. Sandra Breitenbach, torsdag kl.
8.30-10.20, (start d. 13/8)

Bevæg dig vel v. Helene Ulriksen, fredag kl. 10.00-11.50, (start 14/8)

SES VI?



**I FOLKEHUSET BRABRAND
VOLDBÆKVEJ 92, 8220 BRABRAND**

Det praktiske

- Undervisningen fortsætter til forår/sommer 2027.
- Betaling for et hold giver adgang til alle holdets fag.
- Pris kr. 1250,-
(Prisen dækker hele forløbet).
- Vælger du fag fra to forskellige hold, betaler du kr. 1250 for hvert hold.
- Til enkelte fag skal der påregnes materiale udgifter.

Kontaktperson

Jette Bach, FO-Aarhus

Mail: jba@fo-aarhus.dk

Tlf.: 87 46 45 50, hverdage kl. 9 - 15

